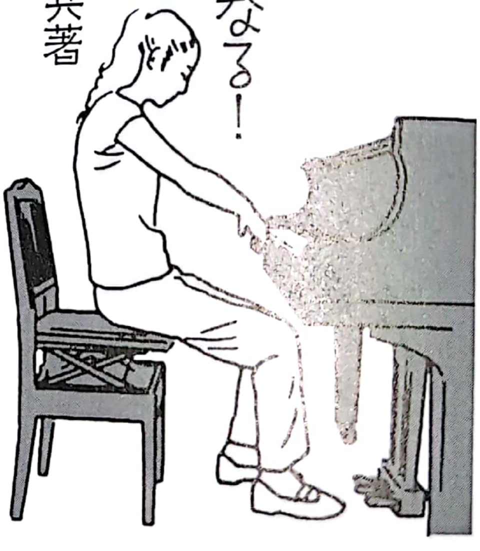
音が変わる！ 演奏がラクになる！

ピアノ骨体操

矢野龍彦／須関裕子 共著



CamScannerでスキャン

はじめに

矢野龍彦

　私は、もう30年以上にわたって桐朋学園で体育の授業を教えてきました。最初の頃は音楽に関心が持てなく、もっぱらスポーツと関わり、体育の授業もスポーツ系の種目を教えていました。しかし、学校の会議に出ると音楽実技の先生たちから、生徒の指を怪我させたらどうするのと球技系の種目への非難が集まり、少しずつ指への危険のない種目に移行していきました。しかし、体育講義の方はかなり早くから、音楽も練習を積み本番があるということで、スポーツで行われているメンタル・コントロールを音楽用にアレンジして行ってきました。練習でいかに効率的に上達するか、本番で自分の持っている力をどうすれば全部発揮できるかという考え方や方法を指導して、それなりに成果も上がっていました。

　そして、20年ほど前から、音楽専攻の生徒たちにも役に立つようにと、演奏に応用できる身体の使い方というものに取り組み始めました。アレクサンダー・テクニークやフェルデンクライス・メソッドなどにも挑戦してみたのですが、何となく楽器演奏とすんなり結びつかない。そして、ヨガや太極拳などさまざまなものにも取り組んできましたが、どうも楽器演奏の身体の動きにうまく落とし込めない。

　そのような迷いの中、15年ほど前に日本古来の古武術と出会い、これなら応用できると直感的に響いてきました。そこで古武術の動きから「ナンバ」の動きへと移行して研究し、スポーツと同時並行で演奏の動きへの応用を試みてきました。

　まず、日常生活で一番多い動作と言えば歩くことであるので、「ナンバ歩き」の身体の使い方から始めました。江戸時代の日本人が、毎日平均40 km も歩いて移動していたナンバ歩きというものの研究から身体の使い方を解明していこうとしたのです。骨の関節を動かす自然の方向やどのように全身を連動させて歩くかということから、身体の動かし方を考えていきました。

　ナンバの身体の使い方を研究していくと、アレクサンダー・テクニークやフェルデンクライス・メソッドとの違いが見えてきました。まず東洋と西欧の考え方の違いで、東洋では体質を含め身体には個人差があると考えますが、西欧では個人差という考え方は少なく平均的に身体はこうだと決めつけています。また、東洋では、身体を動かすときの個人個人の感覚を大事にしています。それに対して、西欧では動きの型や繰り返しの回数に重点を置いているので数値化しやすいという点が挙げられます。また、ナンバでは骨を意識して身体を動かすのに対して、西欧の動きはすべからく筋肉意識で身体を動かすということが大きな違いでもあります。

　このような違いがあることに気づき、私のスポーツ指導などの経験からも照らし合わせて、楽器演奏に応用するならナンバ式の身体の使い方の方がより合理的であろうと判断し、現在まで授業や講習会で行ってきました。

CamScannerでスキャン

そのナンバ式の動きを楽器演奏に応用する身体メソッドを、本書で紹介していきます。

音楽界におけるこのメソッドへの関心は、すでに刊行されている『ヴァイオリン骨体操』の反響の大きさが物語っていますが、その後各所からピアノ演奏にも直接活用できるものがほしいという強い要望があったため、本書ではピアノ科の学生を中心に授業で実践している内容を盛り込みました。ピアノ椅子に座ったまま取り組める体操を基本にしていますが、もちろん『ヴァイオリン骨体操』に掲載されている椅子を使わずに行う体操も、演奏全般において非常に有効です。

まずは自分の身体を知ることからはじめ、いかにラクに自在に身体を使って演奏できるようになるか、向上心をもって取り組んでみてください。

CamScannerでスキャン

「頑張らない」ことの大切さ

須関裕子

私のナンバとの出会いは、桐朋学園の高校3年生のときです。小さいころからバレエを習ったりしてもともと身体を動かすことが大好きでしたが、矢野先生の身体コントロールの授業を受け、本番に向けた精神面のもっていき方を学んだり、実際の体操で身体を動かしているうちに、すっかり夢中になりました。なにより講義の内容が新鮮でしたし、とても楽しかったのをよく覚えています。

CamScannerでスキャン

ピアノを弾いていて、肩こりなど身体の痛みを感じるようなことはあまりなかったのですが、本番で緊張すると親指が思うように動かないということがよくありました。これは自分でも悩みの種で、緊張すればするほど身体が硬くなって親指を自由に動かせなくなるので、どうにかしたいと思っていました。

そんな中、矢野先生の授業で実際に身体を動かしていると、気持ちが明るくなり、同時にピアノを弾くことが楽しくなっていく自分に気づきました。コンクールが近づいてくると、ミスのない完璧な演奏をしなければならないというプレッシャーもかかってきます。そのような思考になってくると音楽を楽しむ余裕がなくなり、なにか違う方向へ向かうようになります。それが、ナンバの考え方を知り、気持ちを解放し、心身ともに「頑張らない」ことが大切だと分かったとき、とても気持ちがラクになり、音楽を真に楽しむことができるようになりました。

大学を卒業して「ナンバ・リズミック」の授業を担当させていただくことになり、今は高校生や大学生と一緒に楽しく身体を動かしています。本書では、このナンバの身体の使い方や呼吸をピアノ演奏にどう活かすかを紹介していきたいと思います。

まずは、だれでもできる簡単な「12の骨体操」で身体の声を聴きながらバランスを整えることを学び、次に「7つのムーヴメント」で全身を上手く連動させられるようにしましょう。そして、その連動性がピアノ演奏にとっていかに重要かを知りながら、実際に弾く際の身体の動きにつなげていきたいと思います。

身体を固めず、さまざまなピアノ演奏の動きに対応できるような理想的な身体づかいを、一緒に身につけていきましょう！

《もくじ》

はじめに 矢野龍彦 …… 2
「頑張らない」ことの大切さ 須関裕子 …… 4

序章「ナンバ」の効果 …… 8
ナンバ式体操の成果 …… 8
インタヴュー●小井土文哉さん …… 9
樋口一朗さん …… 10
田村多佳子さん …… 11

第1章「ナンバ」とは？ …… 12
❶身体の声を聞く …… 12
〈コラム〉姿勢に関して …… 14
〈コラム〉ピアノを始めるにあたって …… 15
❷動きを変えれば音も変わる …… 16
〈コラム〉演奏会は聴くだけのものではない！ …… 18
〈コラム〉準備運動の必要性 …… 19
❸練習への取り組み方 …… 20
〈コラム〉イメージ・トレーニング …… 23
〈コラム〉緊張しないと始まらない …… 24
やってみよう！ ナンバ プチ体験 …… 26
①椅子の高さと位置 …… 26
②大きな音を出すには …… 28

第2章 12の骨体操 …… 30
骨体操1 骨盤の前後調整 …… 32
骨体操2 骨盤の横調整 …… 34
骨体操3 骨盤の左右方向転換 …… 36
骨体操4 胸郭の調整 …… 38
骨体操5 胸郭を自然体に近づける …… 40
骨体操6 肩甲骨を開く …… 42
骨体操7 胸を横・縦に開く …… 44
骨体操8 卍（まんじ） …… 46
骨体操9 股関節への刺激 …… 48
骨体操10 膝・足首のバランス調整 …… 50
骨体操11 足裏のバランス調整 …… 52
骨体操12 ストレッチング …… 54

CamScannerでスキャン

第3章　7つのムーヴメント……56

7つのムーヴメントとは……56

ムーヴメント1　[illegible]……[illegible]

ムーヴメント2　[illegible]……62

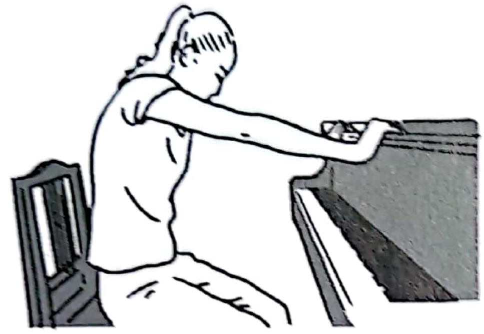
ムーヴメント3　フワフワ[illegible]……64

ムーヴメント4　スルスル屈伸……66

ムーヴメント5　ウキウキジャンプ……68

ムーヴメント6　卍返し……70

ムーヴメント7　ブラブラ横振り……72



第4章　ピアノ演奏へのアプローチ……74

❶下半身の連動……74

❷鍵盤の端まで自由になる……77

❸肩甲骨から腕、指先への連動……78

❹肩甲骨の可動域を拡げる……80

❺暗譜のコツ……84

❻ルーティン・ワークの大切さ……85

感性を呼び覚ますこと [illegible]……86

「ナンバ」の効果

ナンバ式体操の成果

矢野龍彦

桐朋学園ではナンバ式の体操を大学生には授業で、高校生には希望者に放課後個人指導を行っています。大学生も希望があれば、放課後に個人指導を行うようにしています。

演奏家を目指している桐朋学園の生徒たちは、毎日楽器の練習をして技術の向上を目指しています。では、技術向上とは何だろうかと考えると、それは身体の使い方を変えていくということです。いま演奏している身体の使い方から、無駄な部分、無理な使い方を省いて身体の使い方を改善していかなければならないのです。要するに、動きを洗練させるということです。そのヒントがナンバの中にあります。

「12の骨体操」というのは、身体と対話を行いながら、どちらに身体を動かしたら「快」で、どちらに身体を動かしたら「不快」かということを感じるようにするものです。たとえば、前後屈を行う場合に、前屈と後屈の感覚を比べ、どちらが「快」でどちらが「不快」かを感じとれるようにするのです。そして、「快」の方向にのみ動かせば、「不快」な方向が楽になり身体のバランスが整うという体操です。その「快・不快」を感じる身体の感性を磨くことが大切なのです。身体を動かす感性が高まれば、こう動かせば身体が痛くなり故障するということが事前に分かるようになり、よい動きを探すときの指針にもなります。

次に、「7つのムーヴメント」は、人間のさまざまな動きを分解し、身体の前後・左右・上下の連動を意識して動きの滑らかさを身につける体操です。これは楽器を演奏するときの準備運動として最適です。また、スポーツなどにも応用でき、身体を動かす運動神経をよくする体操でもあります。

これらの体操を中心に楽器を演奏するときの身体の動きを注意して直していくと、確実に音がよくなってきます。生徒自身も音の変化を自覚できるので、みな納得してくれています。

私のところに楽器を抱えてナンバの指導を受けに来た生徒たちは、それぞれ何らかの上達をし、納得して練習に励んでいます。こうした試みが花開いたのは2014年ごろでしょうか。日本音楽コンクールでピアノ部門、ヴァイオリン部門、チェロ部門でそれぞれ第1位に、身体の使い方を指導していた生徒が入賞しました。その後も毎年のように各部門で入賞を果たしています。みな桐朋学園に入ってきたときから優秀ではあったのですが、ナンバ式のヒントを与えることによって、これだけの成果が出たものと思われます。

CamScannerでスキャン

interview

小井土文哉さん

（桐朋学園大学ソリスト・ディプロマコース1年）

出したい音と出た音のギャップにもどかしさを感じていました

1995年生まれ。岩手県釜石市出身。盛岡第一高等学校を経て、2014年、桐朋学園大学音楽学部ピアノ専攻に特待生として入学、同大学を首席で卒業。卒業演奏会、皇居内での桃華楽堂御前演奏会に出演。現在同大学ソリスト・ディプロマコース1年に在学中。
2013年、第67回全日本学生音楽コンクール東京大会高校生の部第1位。2015年、第48回カワイ音楽コンクールピアノ部門ソロの部Sコース大賞。2016年、ボルツァーノ・ピアノフェスティバル（イタリア）第3位。2017年、第21回浜松国際ピアノアカデミーコンクール第1位。第2回コインブラ・ワールドピアノミーティング（ポルトガル）第1位。第4回ヴィクトル・メルジャーノフ国際コンクール（ブルガリア）第2位。第86回日本音楽コンクール入選。2018年、第5回KIPA国際コンクール（韓国）第1位。第37回霧島国際音楽祭に参加し、音楽祭賞受賞。第12回ロシアン・ピアノスクールin東京を受講し、受講生選抜演奏会に出演。2018年、ポルトガルにてラヴェル／ピアノ協奏曲をオーケストラと共演。ショパン・フェスティバルin表参道をはじめ、演奏会に多数出演。
平成27年度、28年度公益財団法人青山財団奨学生。
現在、須田眞美子氏に師事。

小さいころからピアノを弾いてきましたが、高校に入ってから勉強とバスケットボール部の活動が忙しく、1年生のあいだはほとんど弾いていませんでした。一度はピアノをやめようかとも思ったのですが、やはり音楽への気持ちが強くなり、音楽大学へ進む決意とともに再開しました。

ですが、振り返ってみると、このブランク期間は自分にとって非常に大事なものだったと思います。というのも、再開してから、中学生のころには感じていなかった違和感を覚えるようになったのです。実際に出た音が自分の出したい音とかけ離れていると感じるようになっていました。もちろん身体の成長やバスケでついた筋肉なども関係すると思いますが、ピアノと離れていたあいだに自分の中で理想の音は生き続けていたのに、実際に身体がついてこない。出したい音と出た音とのギャップが大きいことへのもどかしさが、そのころの大きな悩みでした。

桐朋学園に入学して、矢野先生に実技でのアドヴァイスをいただくようになり、徐々に身体の使い方が改善されていきました。ホールで音が遠くまで飛ばない、速いパッセージや強い音を出す際にどうしても力でもっていってしまうなどという課題も、少しずつ改善されていると実感しています。もちろん、ナンバの考え方やメンタル・コントロールについての講義も非常に役立っています。

まだまだ勉強中ですが、多くの人を感動させられるような魅力的な演奏家になるために、つねに身体の使い方も意識しながら、日々一つひとつ丁寧に取り組み、真剣に向き合っていきたいと思います。

CamScannerでスキャン

interview

樋口一朗さん

（桐朋学園大学4年）

肩甲骨から指先への連動を一番意識しています

身体の癖が強かったので、演奏するときに肩に力が入ってしまい姿勢が悪くなるのが高校のときの悩みでした。間違いなく音にも影響していたと思います。自覚はありましたが、どうしても弾いているときは必死になってしまうので、なかなか身体の使い方を直せずにいました。

大学に入って、きちんと身体の仕組みについて学ぶことができ、矢野先生の授業がその悪い自分の解決の種になっていったので、とてもありがたかったです。実際の演奏時の身体の使いかたもよくなるので、改善も早いうちからできました。骨体操も行うと気持ちがよく、身体がすっきりするので、今でも積極的に取り入れています。

演奏中の動きで一番意識しているのは、肩甲骨から指先への連動です。指先を支点にして先だけを動かす意識と、肩甲骨から指先までを連動させ[illegible]動かすのでは、音の伸びが[illegible]います。たとえば、指先だけだとどれだけ強い音圧で弾いても音が残りませんが、どんなに小さな音で弾いても、身体の仕組みを理解したうえで響きをよく聴きながら弾くと、大ホールの一番後ろの客席まで音が包み込むように飛んできます。

肩甲骨から指先への連動は、椅子の高さや腕の角度によっても変わりますし、体格などによっても違うのでなかなか難しいのですが、普段からほかの演奏家の動きを見たり、自分の演奏姿を[illegible]見たりしながら、つねによい動き[illegible]模索しています。

心と頭、それから身体の仕組みを知っていること、すべてが揃わないとよい音楽はできないと考えています。そこに気づくきっかけを与えていただいたと思っています。

桐朋学園大学4年在学中。2018年度ロームミュージックファンデーション奨学生。第35回飯塚新人音楽コンクール第1位。第85回日本音楽コンクール第1位。併せて、野村賞、井口賞、河合賞、E・ナカミチ賞、アルゲリッチ財団賞を受賞。九州交響楽団、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団、東京フィルハーモニー交響楽団、群馬交響楽団、セントラル愛知交響楽団と共演。ドイツのライプツィヒにて開かれるメンデルスゾーン国際ピアノアカデミー2018に特別奨学生として参加。第19回別府アルゲリッチ音楽祭2017にてソロリサイタルを行うなど広く活動している。NHK-FM『リサイタル・ノヴァ』に出演。これまでに青柳晋、M.Voskresensky、P.Devoyon、B.Riggtto、Jean-Claude= Pennetier、M.Raekallio、J.Rouvier、 E．Virsaladzeの各氏のレッスンを受講。これまでに川口由美子、中村順子の各氏、現在岡本美智子氏に師事。

CamScannerでスキャン

基本は立って行う骨体操ですが、実は椅子に座って行うことでラクに効率的に身体を動かすことができます。

まず骨盤の意識です。立っているときよりも椅子に座った方が左右の座骨が当たるので、骨盤を意識しやすいのです。二本足で立つと個々の身体本来のゆがみが出やすく、骨盤の正しい位置を把握しにくいのですが、座るとラクに確実に骨盤を動かすことができます。スクワットを行うときにも、骨盤の方向が安定するので正しく動かせます。

ピアノ演奏でも、左右の動きにもペダルを踏むときの前後にも、骨盤がいかに自由に動くかが影響すると思いますが、かんでしまいがちな動きも、骨盤が的確にゆらぐことで回避できます。身体の真ん中にある骨盤をとっ[illegible]ないかに意識がという[illegible]

肩甲骨についても、椅子に座って体操を行うことの利点がたくさんあります。肩甲骨や胸を拡げるときは[illegible]にとっても大事なことだと思いますが、これも椅子に座って行った方が安定し、たとえば喉を拡げるときに首の後ろが苦しくなりがちな人も、椅子に座ったまま行うと、緊張がほぐれて拡げやすくなります。コーラスをやっている方々からも、椅子に座ったまま胸や肩甲骨を拡げるととても気持ちがよく、喉のストレッチにもなるので発声にもよい効果が出ているという声を聞きます。[illegible]ということ自体がすでに身体にとってもよい効果があるということなのです。

[illegible]

interview

田村多佳子さん
（ナンバ術協会師範・健康体操指導・ボディケア指導）

椅子を使うことの利点がたくさんあります

第1章

「ナンバ」とは？——矢野龍彦

❶身体の声を聞く

ナンバ式骨体操を一言で表すなら、自分の身体と対話を行いながら身体のバランスを整えていく体操ということになります。

「身体と対話を行う」というのはいろいろなところで聞く言葉ですが、具体的にどうするのかを説明しているものはほとんどありません。そこで、ナンバ式骨体操では、身体との対話の仕方を「骨を意識して身体を動かしたときの身体の感覚」と定義して分かりやすくしました。骨を意識して身体を動かしたときの身体の感覚を受けとるのが、身体との対話なのです。

たとえばナンバ式骨体操では、身体の前後屈運動を骨を意識して行ったときに、前後屈のどちらに動かしたときが「快」で、どちらに動かしたときが「不快」かということをチェックして対話能力を高めていきます。骨を意識して動かすというのは、骨盤や胸郭のように箱のようになっている骨を平行四辺形に変形させる意識で身体を動かすということです。胸や腰を前から見たり、横から見たり、上から見たときに長方形と見立て、それを平行四辺形に変形させるように身体を動かすというのが、ナンバの動きのポイントになります。

この身体の「快」「不快」というのは、最初のころはハッキリとした感覚ではなく、「快」の方はなんともない感覚、「不快」の方は違和感があったり少し痛みを感じるくらいのものです。そして、どちらかというと「快」であるか「不快」であるかを認識できるようになることが身体との対話の始まりなのです。そしてこの感覚に注意してナンバ式骨体操を続けていると、これだ！という感覚をつかむことができるようになります。

具体的には、骨を意識して身体を動かしたときの「快」「不快」の感じの違いを受けとり、「快」と感じた方向にだけ4回ほど動かすと、「不快」と感じていた方が楽になります。これは日本の操体法の理論ともロシアの生理学者であるセチェーノフが言う「右腕が疲れたら右腕だけを休ませのではなく、左腕を動かしてやった方が右腕の回復が早くなる」という理論とも共通するものです。ここがほかの体操との大きな違いで、ほとんどの体操では前に4回動かすと後ろにも同じように4回動かします。ナンバ式では、バランスの崩れている身体を前後や左右に同じ回数だけ動かすとますますバランスが悪くなり、身体の調子がさらに悪くなると考えるのです。つまり、身体のバランスを整えることを重要視しています。

身体のバランスというのは、日常生活での動きによる骨の歪みです。人間の動きには、それぞれ個人の動きの癖があります。右利きや左利きというのも癖ととらえられますし、バッグを持

CamScannerでスキャン

つときにかならず左肩に掛けたり右手で持つというのも癖です。脚を組んだり腕を組んだりするのも、上になる方が決まっていてそれも癖です。その動きの癖が、身体を歪ませるのです。そして身体を歪ませるということは、骨盤や胸郭も歪んでくるということになります。自分の癖で筋肉を偏って使えば骨も歪んできて、その結果身体に痛みが生じ、ついには故障につながってくることになるのです。また、身体の歪みというのは、心にも影響を与えるので気をつけなければなりません。このことは、心身相関でもよく言われていることです。

日常生活ばかりでなく、ピアノ演奏においてもこの身体バランスが大きく影響してきます。ピアノ演奏家の身体もスポーツ選手の身体と同じで、身体感覚と運動感覚を敏感にして高めていくことが必要なのです。

身体感覚というのは、いま自分の身体の状態がよいのか悪いのか、このような動きは身体にとって自然かどうか、全身が連動できているか、局部だけに頼って動かしていないか、ということに気づけるかどうかということです。そのような身体感覚に敏感になれば、より自然な動きに近づけることもでき、故障などの予防にもなります。また、練習後に腕や肩・背中・腰などにハリや疲れなどが出れば、局部に負担のかかる動きをしていることに気づき、動きの改善の指標にもなります。

このような身体感覚を高めるために「12の骨体操」を考案しました。注意点としては、体操だからといって筋肉に目一杯力を入れて曲げたり伸ばしたりしないことです。そのようなことをすれば、身体の感覚がわからなくなり、とても身体と対話できなくなります。骨を動かすように意識すると、少し動かすだけで身体の感覚はわかるはずです。

そして、ピアノを演奏するということは、自分の身体を動かすということになるので、この身体を動かすための運動感覚を高めることが非常に重要になってきます。

自分の身体を自由自在にコントロールできなければ、理想とする音をピアノで出すことは難しくなります。身体を動かすさまざまな動きを分解し、上半身と下半身、右半身と左半身、前半身と後半身などの連動を考えてつくったのが「7つのムーヴメント」（ナンバ式お元気体操）です。この体操には、いろいろな動きに対応できるエッセンスが含まれています。

この7つのムーヴメントを練習前や本番前に行うと、ピアノ演奏の動きがよりスムースになります。また、ピアノ演奏ばかりでなく、日常生活でのさまざまな動きやスポーツの動きを改善するのにも役に立ちますから、ぜひ試してみてください。

身体の動きだけでなく、身体がどうしたいかという欲求を聞きとることができ、それに応えて行動することができれば、それが最高の自分自身のコーチということになるでしょう。もともと身体は元気に健康になりたがっているものです。「身体は間違わない、間違いはすべて頭の中で起こっている」と私は考えます。「身体の声を聞く」ということは自分自身の発信する情報ですから大切にし、ほかの情報は自分に合うかどうかで選択し判断すればよいのです。そうすれば、自分が主体的に生きていると実感でき、自信を持って人生を歩むことできるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

ピアノを弾く際「背中を伸ばす」という指導をされてきた方も多いと思いますが、背中は自分から見えないので全体に無理な力を入れすぎて伸ばすことになり、非常に緊張した状態になります。そうすると、腕や指が自由に動かなくなり、ピアノ演奏時の身体の動きが制限されてしまいます。よい姿勢というのは、無理な力を入れないで自然にとれる姿勢のことで、長くその姿勢を続けられるものです。

では、実際によい姿勢をつくってみましょう。壁に寄りかかり、お尻、背中、頭を壁に軽くつけて身体の力を抜いて立ちます。そして肋骨の一番下の骨を[illegible]へ引き上げるように意識します。そうすると、身体は一直線になり、腰も力の入るパワーポジションに収まるのです。この「まっすぐの姿勢」は、ピアノに限らずどの楽器でも基本の姿勢となります。このときも、筋肉ではなく骨を意識して姿勢をつくることが大事です。

まっすぐな姿勢ができたら、肩と頭について考えてみましょう。

姿勢に関して

まず肩ですが、荷物を右手や右肩ばかりで持つなどの日常生活の癖で、身体は[illegible]整してみましょう。

次に肩の上にある頭（頭蓋骨）は、前述の「まっすぐな姿勢」をとると、いつもよりかなり後ろに感じる人が多いと思います。とくにピアノ演奏時は、譜面を見たりするので顔・頭が前に出やすいものですが、そうすると首や肩に負担がかかり、こりの原因になります。そして、演奏中も両眼が水平を保っていることが大事です。両眼を水平に保ってこそ、空間認識が正常になされるのです。ピアノの鍵盤の位置を正確に把握していないと、そこへ指をもっていくこともできなくなります。ですから、顔を左右に振ったりしないようにしましょう。

首や肩に緊張を感じたときの簡単な対処法は、視線を少し上にあげるというものです。これだけで楽になります。鍵盤を見ていると視線が下がり首や肩が力みやすくなるので、できるだけ正面を見るようにしましょう。腕や指が自由に動くようになります。ぜひ練習で試してみてください。

また、身体の中心を意識をどこに置くかということも問題になります。よく武道などでは「臍下丹田」（へその下）が身体の中心と言われますが、ピアノの場合は「丹田」ではないと思います。ピアノを操っているのはおもに上半身です。そうすると、身体の中心として意識するのは背中の真ん中あたり、左右の肩甲骨の下端を結んだ中央あたりが一番よいことになります。そこを意識してピアノを弾いてみてください。これはほかの楽器の演奏すべてにも当てはまると思います。

身体に負担のかかる姿勢をつづけると、[illegible]として表れてきますが、ナンバ[illegible]で身体感覚を高めていれば、身体との対話能力も高まり、[illegible]に気づくはずです。

CamScannerでスキャン

ピアノを始めるにあたって

ピアノはいくつになっても始められる楽器です。しかし、大人の身体に合わせた大きさの楽器であり、子どもサイズはありません。ですから、子どもはピアノにしがみつくように椅子を高くして、ピアノにおおいかぶさるようにして音を出そうとします。鍵盤を上から見た方が安心でき、ピアノに近づいた方が弾きやすいと感じるからでしょう。それ自体は自然なことですし、自由に始めた方がよいと思います。ここで、姿勢やピアノとの距離感などをうるさく注意するとピアノが嫌いになりかねないので、そういった注意をするのは、もっと後になってからで十分です。

また、子どもというのは日に日に身体が大きくなるという、発育発達の途中にいます。まだ骨も筋肉も成長過程で、でき上がってはいないのです。ですから、この時期に型にはめようとすると、身体に異常が起こることもあるので細心の注意が必要です。大事なことは、ピアノばかり弾かせるのではなく、野外で身体を使った遊びの中でしっかりと身体の基礎を作るということです。屋外での身体を使った遊びが無理なら、水泳教室やバレエ教室などに入って身体を動かすのも一つの方法だと思います。

今の子どもは、屋外での身体を使った遊びの体験が少ないので、身体が弱いことは確かです。自分の姿勢を保つ筋力もないので、ピアノを弾くときにも、短時間でもモゾモゾと動いて姿勢を変えたりします。ですから、早期にピアノに専念させるよりも、さまざまな動きを体験させておき、後でピアノに専念した方がはるかによいのです。

加えて、ピアノを弾く動きも単なる動きの癖と考えれば、いくらでも修正できます。神経質に姿勢や動きを注意する必要はなく、小学校に入るくらいまではピアノで遊ぶくらいのつもりで自由に弾かせてあげたいものです。まずはピアノを弾くことが面白いのだという体験を積ませてやることが大事だと思います。好きにならないと、何事も始まりません。

ピアノが好きになり、どこまで自分の可能性を引き出せるか試してみたいとピアニストを目指すのも一つの人生です。また、そうやって挑戦するだけの価値は十分にあると思います。それもこれも、一番の基本は「ピアノが好き」だということです。好きなことなら努力もできるし、我慢もできます。「好き」という気持ちを自然に育めるような環境を整えてあげたいものです。

2 動きを変えれば音も変わる

ピアノは、だれが鍵盤に指を置いても音は出ます。私が置いても音は出ます。超一流のピアニストが置いても音は出ます。しかし、その音の質は月とすっぽんの差です。

ピアノから出てくる音の違いというのは、ピアノを弾くときの身体の動きの違いにほかなりません。私とピアニストの身体の動かし方の違いがそのまま音となって表れ、かたやピアニストが弾けばすばらしい音楽となり、かたや私が弾けば雑音になったりするのです。ですから、ピアノから出てくる音を自分の理想の音へと近づけるためには、弾くときの身体の動きを改善するしかありません。

また、ピアノの練習や本番の後に身体に張りや痛みが出たりするようなら、それは身体が動きの不合理性を感じているということになります。身体が「動きを変えてくれ」と訴えていると理解しましょう。

身体の動きを変えるには、まず自分の演奏している動きを知ることが大事です。今はスマートフォンなどで簡単に動画が撮れるので、自分の演奏している姿を前後左右から撮影し、その動きを何度も見て頭に焼きつけます。そして、自分の演奏中の動きに改善すべき課題を見出すようにします。

その基準となるのが、演奏中の動きから「頑張り感」が伝わってくるかどうかです。「頑張ってピアノを弾いている」と伝わってくるということは、単に力んでいるだけで、無理に力を入れて弾いているだけなので、これは改善の余地があります。「頑張り感」というのは、緊張感ともつながります。

また、ピアノを弾くときに上体が余計な動きをしていないか確認することも大事です。身体を前後左右に揺らすことは無駄な動きにほかならないので、これも改善の余地があります。こうして、ピアノ演奏から、姿勢や動きの無理や無駄を取り除いていくことが動きを改善するということになります。また、顔の表情を必要以上に百面相のように動かすのも無駄な動きになるので忘れないようにしてください。顔は両眼が水平に保たれるようにすることが大事です。目指すべきは、滑らかに自然な動きでピアノを弾くということです。

そして、つねにどのような音を出したいかという理想がまずあって、その出したい音を出すためには身体をどう動かせばよいかということを考えていきましょう。自分の身体の動きを自分自身でコントロールできるようになることが大事で、それがタッチとなり音色になるわけです。

ピアノ演奏というのは、単に指を動かしているだけではありません。まず肩甲骨を動かし、それが肩関節、肘関節、手首と伝わり、最終的に指が動くのです。肩甲骨から指の関節までの連動が重要であり、この連動が全身を使ってピアノを弾くことにつながります。

ここで、ほとんどの人は身体を動かすというと筋肉を使おうとします。そのような癖が身についているのです。しかし、筋肉というのは、敏感である分コントロールしにくいものです。たとえば、腕を伸ばそうとすると腕の外

CamScannerでスキャン

演奏会は聴くだけのものではない！

ピアノの演奏会に行くと、聴くことのみに集中してしまいがちです。中には目を閉じて集中している人もいます。それでは五感のうちの一つの感覚しか使っていないことになりもったいない！　視覚も使うようにしましょう。

ピアノの音に聴き惚れるのもよいですが、ではその音をどのような身体の使い方で出しているのかというところにまで興味を持つと、ピアノがもっともっと面白く感じられます。このような動きでピアノを弾いているからこのような音が出るのだと納得できるようになれば、自分のピアノ演奏にも活かすことができるのです。

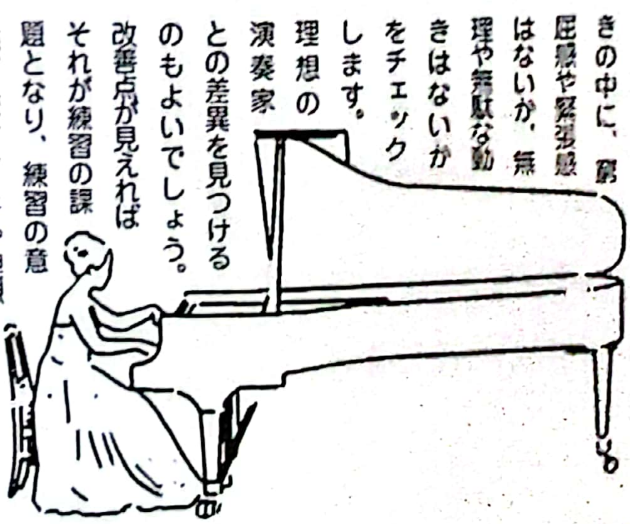
ピアノ演奏を「見る」ときのポイントですが、まずピアノに向かっているゆったりとした姿勢で座っているかどうかを見ます。ピアノに向かって座った姿勢が窮屈そうだと、やはりそれは窮屈な姿勢なのでそのような音が出てきます。それから、身体から余分な力を感じるかどうかです。演奏者の身体に無駄な力が入っていれば、見ている人に緊張感が伝わってきます。これでは出てくる音も制限されてしまいます。また、自分自身が演奏中に「頑張り感」を感じているときは、ただ力んでいるだけでけっして音はよくなっていないので気をつけましょう。

スポーツでもそうなのですが、見ている人を疲れさせるような動きは無駄な力が入っている動きで改善の余地があります。プレーしている本人が力んでいれば、それは動きに顕著に表れ見ている人に伝わるのです。スポーツ界でも名選手・スーパースターと言われている人たちのプレーは、いとも軽々と滑らかに動いて頑張り感が伝わってこないものだということを思い出してください。

こうやって、ピアノから出てくる音とその音を出すための動きを観察していると、そのような演奏ができるようになりたいなという自分の理想の演奏家が現れると思います。自分の理想の演奏家を見つけ出し、その動きを真似していくというのも一つの練習法です。しかし、一つ注意をしておくと、どんなに憧れのピアニストであってもけっして完璧な動きで演奏しているわけではないということを理解しておきましょう。どんなにトップクラスの演奏家でも、もっと完璧な演奏をしたいと試行錯誤していきます。だれでも改善すべきところはあるものだという目で見ることが大事です。

また、動きというのは、よくも悪くも特徴的な部分が印象に残りやすいので、その特徴的な動きに関しては取捨選択しやすいですが、案外よい動きというのは、流れるように自然で平凡に見えるので見落としてしまいがちだということも頭に入れておきましょう。

ここまで動きに関心を持てるようになったら、次は自分の動きを認識してどう改良していくかです。スマートフォンなどで撮った映像で確認してみましょう。自分の動きの中に、窮屈感や緊張感はないか、無理や無駄な動きはないかをチェックします。理想の演奏家との差異を見つけるのもよいでしょう。改善点が見えればそれが練習の課題となり、練習の意味が生じてきます。理想の演奏家との差が少しでも縮まっていけば、それが自分のやる気に火をつけます。理想が高すぎるなどと言わず目指していきましょう。



ピアノを弾いている人たちを見ていていつも驚くのは、いきなりピアノの前に座って弾き始めることです。15~20分くらいたってやっと身体も温まってきたと本格的な練習に入るようですが、これがもし本番だったら曲が終わってしまいます。

スポーツの世界では、準備運動は練習でも試合前でも非常に重要なものです。準備運動を行うことにより、身体を全力が発揮できる状態に整えることができ、また怪我の予防をすることができます。オリンピックや世界陸上の100m決勝は、ほんの10秒前後で試合は終わります。しかし、その10秒前後を全力で走りきるために、一時間以上の準備運動を世界のトップランナーたちは行っているのです。そして、この準備運動のできいかんが記録に大きく影響するので、細心の注意を払いながら準備運動を行うのです。

準備運動の必要性

ピアノを弾くことも、身体を動かすという面ではスポーツと何ら変わりありません。では、準備運動とは何を目的に行うのでしょう。

①筋温を高める→筋肉をスムースに動かすために、血行をよくする。
②関節の可動域を拡げる→関節を意識して動かしておく。
③呼吸循環器系を高める→動きに身体がついていくように息を上げておく。
④神経系の回路の刺激→イメージ・トレーニング。

この4つの目的が挙げられます。では、実際にピアノ演奏の準備運動として何をすればよいかというと、第3章の「7つのムーヴメント」（ナンバ式お元気体操）が非常に効果的です。この体操を行ってから、静かに目を閉じてこれから弾く曲をイメージの中で演奏するように身体を動かします。これは基本的な準備運動の方法ですが、もちろん自分流にアレンジしていけばよいのです。

近年、ストレッチングについては、効果がないとか、筋肉を伸ばしすぎて逆効果だという報告もされています。日本では、まだ熱心にストレッチングを行っているスポーツ選手が多いですが、ここで言いたいのは、やめた方がいいよということではなく、効果を期待しすぎず自分が気持ちよければそれでよく、精神的にもそこが一番大きな利点なのではないかということです。ただ、一つ注意しておくのは、ストレッチングでは筋温は上がらないし、呼吸循環器系の刺激にもならないということです。ですから、ストレッチングだけでは準備運動として不十分と言えます。やはり準備運動としては「7つのムーヴメント」を加えるのが効果的でしょう。

この準備運動は、せいぜい3~5分くらいでできるので、ぜひ取り入れてください。そして、練習でも本番でもルーティンワークとして習慣づけることが、練習の成果をあげることにつながり、また本番で力を発揮することにもつながります。最初はかなり意識的に行う必要がありますが、一度習慣として身についてしまえば、この準備運動を行っている間に、自分自身が演奏モードに切り替わっていくのが分かるでしょう。

CamScannerでスキャン

3 練習への取り組み方

エジソンが白熱電球の開発に挑んで、やっとのことで白熱電球の発明にたどり着いたとき、その経過を知っていた新聞記者が「一万回以上の失敗を経て、やっと成功にたどり着きましたね」とエジソンにふったところ、「失敗など一度もしていない。うまくいかない方法を一万通り見つけ出しただけだ」と答えた、というエピソードがあります。

「失敗」という言葉を使わなかったことが、エジソンの真骨頂です。エジソンは生涯で1300にも及ぶ発明をしてきましたが、その道のりは険しく、数え切れないほどの実験を経たあげくにやっとたどり着いたものばかりです。そのうまくいかない実験を、決して「失敗」という言葉で片付けなかったのが、エジソンを偉大にしたのでしょう。「失敗」という言葉を使えば、心は後ろ向きになり、前に進む力が失われます。たどり着きたい地点がハッキリしていれば、そこまでどうやって勇気をもって進み続けるかということを考えるので、「失敗」などという言葉は頭の中に浮かんだとしてもけっして口に出してもいけない言葉なのです。それを実行したところに、エジソンのほかの人たちと違う偉大さが明確に表れています。

もう一つ付け加えると、「自信」というものは、何かを成し遂げたり、何かで成功したときにつくものだと思っている人も多いかと思います。しかし、そうでしょうか。エジソンがうまくいかない実験が続いても、決して諦めることなく、成功するまで挑戦したのは「自信」があったからではないでしょうか。うまくいったから自信が持てた、失敗したから自信がなくなったというように、簡単に揺らぐものが「自信」とはとても思えません。きっと成功するんだと、多少の挫折などにはめげず、たどり着くまで突き進んでいくエネルギーが「自信」のなせる技だと思うのです。そう考えると、エジソンは自信の塊に思えてきますね。

私たちも考えなければならないのは、普段何気なく使っている言葉や考え方が、どれだけのエネルギーを生み出したり、また失ったりしているかということです。頭の中で浮かべようが口に出そうが、言葉一つと軽く考えてはいけないのです。言葉一つで成功にたどり着いたり、挫折して諦めることになったりするのです。一つひとつの言葉を大事にすることを、これから見ていきましょう。

それから、今より向上したいと思うなら、今の考え方に留まっていては前に進めません。考え方を変えていくということも大事なことです。

①「〜したい」に変えていく

レッスンがあるから、本番があるから「練習しなければならない」という姿勢で練習に取り組んでも、練習の成果はそれほど上がるものではありません。「〜しなければならない」ということは、強制されたり強迫観念から行っていることになります。そのように練習しても、自分のために行っているわけではないので、練習そのものに責任感を持つことができません。上達しなくても、自分が悪いというところ

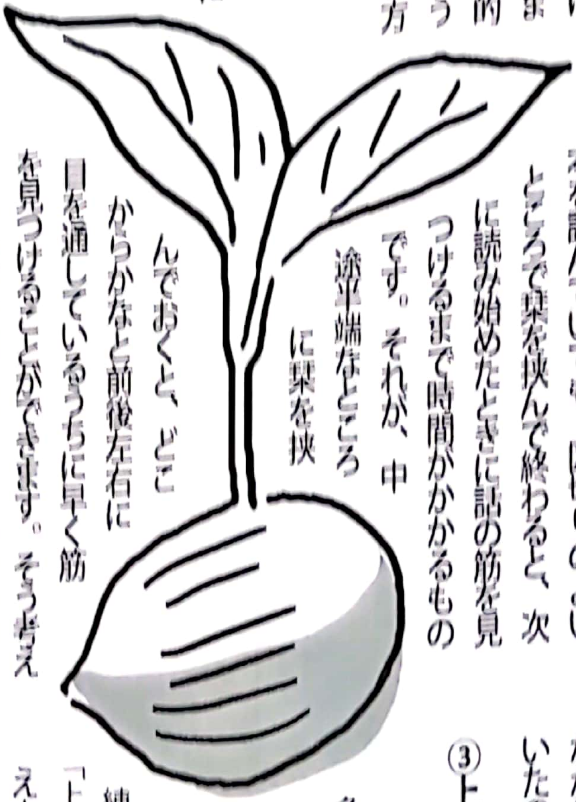
CamScannerでスキャン

へ帰ってこれないのです。そのような練習を続けても、上達するのは難しいでしょう。

自分から積極的に取り組む「〜したい」という姿勢で向かっていれば、結果を反省し、次の対策を見つけて続けていくことができますし、なにより楽しく感じられます。これはピアノに限ったことではなく、日常の生活全般なことにも当てはまります。自主的に、前向きな姿勢で取り組めるようにしましょう。そうすれば、よい方向に変わっていきます。

②中途半端なところで終わる

一日の練習の中で、40〜50分に1回休憩を入れるのは必要なことです。ただ、この40〜50分について、区切りのよいところで休憩しようとする人が多いと思います。実はこれがクセ者で、区切りのよいところで終われば、脳は今日はもうこれで終わりと勘違いしてスイッチを切ってしまうのです。一度スイッチを脳が切ってしまうと、再度スイッチを入れようとしてもなかなか入らないものです。



ですから、練習は中途半端なところで中断したほうがよいでしょう。そうすれば、もう一度再開するときにスイッチが入りやすくなります。中途半端なところで中断すると、脳はスイッチのスタンバイ状態になるので、再開したときにすぐに集中できるのです。

本を読んでいても、区切りのよいところで栞を挟んで終わると、次に読み始めたときに話の筋を見つけるまで時間がかかるものです。それが、中途半端なところに栞を挟んでおくと、どこからかなと前後左右に目を通しているうちに早く筋を見つけることができます。そう考えると、区切りがよいというのはいったん終了するのに必ずしもよいことではなく、中途半端なところで終わっておくということがよい場合もあるのです。

ピカソは、生涯におよそ13500点の油絵と素描、10万点の版画という多くの作品を残しました。その創作意欲について、どの作品も完成させないで未完成のままで終わっているから、また次の作品を描こうという気持ちになるとピカソは言っています。一度作品を完成させると、次の創作意欲が湧いてくるまでに時間がかかりすぎることをピカソは知っていたのです。

③上手くなりたいから練習する

下手だから練習するという人は多いでしょう。しかし、「下手だから」という否定的な考えが、脳の活動を停止させています。そこを変えるには、「下手だから」ではなく「上手くなりたい」から練習すると考えることが大事です。「上手くなりたい」という前向きな考え方が、脳を活発に活動させるのです。

脳をうまく活動させるか停止させるかは、結果的に非常に大きな違いとなって表れてきます。ピアノは、ある意味上手い下手の世界ですが、どこで上手い下手のラインを引くのかは難しいところです。自分より上

CamScannerでスキャン

を見ればきりがないですが、下を見てもきりがないのです。自分の今の実力を自覚しなくてはならないのは当然のことですが、今の自分から「より上手くなりたい」と努力することがとても大事です。

「下手だから」というのは謙虚であるように聞こえますが、それは謙虚ではなく努力を放棄する言い訳ともとらえられます。言い訳をしながら練習しても上手くなるはずがありません。自分が下手などと思わず、今より上手くなるのだという前向きにとらえることが上達を助けるのです。昨日の自分よりも少しでも上手くなるぞと、ピアノに向かうことが大事です。

④時間がかかると考える

ピアノの練習をしたり本番をこなしていると、「難しい」「無理」「できない」ということを考えたり口に出したりすることが多いでしょう。しかし、この「難しい」「無理」「できない」という言葉は、脳の活動を停止させます。このような言葉は、頭の中に浮かんでも口に出さないようにしましょう。「難しい」「無理」「できない」という言葉は、すべて「時間がかかる」と置き換えられます。「時間がかかる」けれど、いつかできるようになるし、解決できることなのだと考えるようにしたいところです。

世の中には器用な人というのがいて、新しい課題でも簡単にできてしまうことがあります。しかし、器用な人は簡単にできる分、実際には身についていないということも事実です。多少不器用で時間がかかっても、苦労して苦労して身につけたものは、そう簡単に忘れないですし、しっかりと自分のものになるのです。「器用貧乏」という言葉があるのも納得ですね。

どんなものに取り組むにしても、時間をかければ自分のものにできると、粘り強く取り組むことが大事です。結局はそのような人が上手くなっていきます。

イメージ・トレーニング

イメージ・トレーニングは、スポーツの世界ではごく一般的で、どんな種目の選手でも練習や試合で応用しています。スポーツの練習で技術を身につけるときに、まず理想の動きを頭の中でイメージしてから実際に動いてみるということを繰り返した方が、動きばかりを繰り返すよりもずっと効率的に技術を身につけることができるのです。

また、練習してきたことを本番で発揮するために、本番の流れを頭の中でイメージしておくと、頭の中にほかのイメージや不安や恐怖が浮かんでくる余地がなくなり、自分の持っている力を十分に発揮することができます。

さて、これをピアノにどう応用すればよいでしょうか。頭の中で、理想の音を鳴らし、その音を出すために身体をどのように動かすべきかイメージできるようになればよいわけです。ピアノがなくても効率的な練習ができるのです。実際にピアノを弾くと、出てきた音にばかり気がいって、いまのはダメ、いまのはよかったと○×だけの結果論になってしまいます。なぜよい音が出たのか、そのときの身体の動きはどうだったのかということを考えずにいると、ただピアノを弾いて出てきた音に一喜一憂しているだけのことになります。

動きのイメージ・トレーニングでは、自分の目から見えているように動きをイメージする方法があります。つまり、ピアノに向かって自分の身体とピアノが見えている状態で、自分の身体をどう動かすかということを意識してイメージしていく方法です。全身の動きの連動を考えながら、鍵盤の上で指をどう動かすかを意識して行うのです。このイメージ・トレーニングを行うときには、軽く目を閉じて指を小さく動かしながらやるとよいでしょう。このときの利点は、実際にピアノを弾くとミスを犯したりしますが、イメージでは絶対にミスをしないということと、実際に出てきた音に惑わされないということです。音を意識しないで、動きだけを意識できるところが大事なのです。

しっかりと頭の中で動きをイメージできたら、実際にピアノを弾いてみましょう。はじめはイメージと実際との差の大きさに驚くはずです。その差を縮めていくことが練習になります。

自分の演奏姿を前後左右から見たイメージをとらえる方法もあります。その際は、動きや姿勢に無理や無駄がないか見ることが重要です。全身が連動できているか、骨を動かす意識で関節から動かせているか、また理想の演奏家のような動きができているか、そのあたりを意識しながらイメージしていきましょう。

音をイメージする際、最初は理想の音を5分間頭の中で鳴らすこと自体大変なことでしょう。5分間雑念を浮かべずに、頭の中で理想の音だけを鳴らすのは非常に集中力のいることで、簡単にはできません。ですが、練習していく中でだんだんとできるようになり、それができたときには自然と暗譜もできていますし、おまけに集中力が上がっていること間違いなしです。いつでもどこでもできる練習ですので、ちょっとした空き時間に目を閉じて、このようなイメージ・トレーニングに取り組んでみましょう。

練習では緊張して困ったということをあまり聞きませんが、本番に関しては、どうすれば緊張しなくなりますかという質問をよく受けます。どちらも問題です。

練習は本番のように、本番は練習のように行うのが基本です。ですから、練習で緊張しないということは、本番の準備になっていないということで、練習でも緊張した状態を作ることが必要です。これは当たり前のことです。

緊張しないと始まらない

しかし、緊張に関して厄介なところは、緊張してから進む道が二つに分かれてしまうことです。一つは、緊張したからこそ集中力が増して曲に入っていける状態、もう一つは、緊張して不安や恐怖を生みだし満足に演奏できない状態です。緊張すると、なぜ道が二つに分かれていくのでしょうか。

それには、「緊張してはいけない」という[illegible]が一つあります。緊張してはいけないと思っているのに、動悸は激しくなるは心は揺れるはで緊張している状態を自覚すると、これでは満足にピアノを弾けないと思い込んでしまうのです。脳は、自分が思い込んだように働くので、上手く弾けないように作動し、結果はさんざんなものになってしまうのです。自分の脳の中で、緊張したらピアノが弾けないという回路を太く強く作っているのが原因です。

本番前に緊張してくると、自分の身体に生理的な変化が起こります。身体が震えてきたり、暑くなって汗が出てきたり、冷たくなったり、トイレが近くなったり、心臓がバクバクしたりとさまざまな変化が起こります。そのような生理的な現象を、音を外すのではないか、演奏が止まるのではないか、暗譜が飛ぶのではないかなどとピアノ演奏に対する不安や恐怖と結びつけてしまうのです。そうした状態が、緊張してアガった状態ということになります。これらの生理的な現象に対して過敏になりすぎていることも不安や恐怖を増幅させる一つの原因で、この現象をどうしたら解決できますかという質問も非常に多く寄せられます。

これについては、緊張してこのような生理的な現象が現れてきたら、「よしよし、自分は緊張したらこうなる」と緊張してきたことを自覚し、緊張してきたから曲に集中する準備が整ったぞと喜ぶようにするとよいでしょう。自分が緊張してきたことを感じたときに、「さあ困った、緊張しないように」と考えるか「よしよし、緊張してきたから集中できるぞ」と考えるかで、非常に大きく違ってきます。このように、思考回路を今までと変えるのがメンタル・コントロールです。これができれば、まったく違った展開になるでしょう。

そして、「よしよし、これで集中できるぞ」というふうに本番をこなしているうちに、いつの間にか悩んでいた本番前の生理的現象も消えていることに気づくでしょう。

練習中も緊張は必要です。緊張感が足りないと集中力が低下し、自分では練習しているつもりでも、その練習の成果としての上達が見られにくくなります。これを解決するためには、なんとなくピアノの前に座って弾き始めるという習慣を修正していきましょう。

まず「さあ、これからピアノの練習をするぞ」という気持ちの切り替えが必要です。頭を「遊びモード」から「練習モード」に切り替えるために、ピアノの椅子に座り、姿勢を正して目をつぶり、口からゆっくり息を吐き出しながら腹を引っ込めていき、全部息を吐ききったら鼻からゆっくりと息を吸い込みながら腹を膨らませていっぱいになるまで吸い込むようにします。このとき、頭の中では「イチ、ニイ、サン……」と呼吸数を数えながら行うようにしましょう。頭の中で数を数えていれば、

CamScannerでスキャン

雑念が浮かんできやすくなります。頭の中は一つのことしか考えられないので、一つを考えれば他のことは追い出すことができるのです。こうして、頭を空っぽにすることが気持ちの切り替えになり、これで集中できる準備が整ったということになります。これは腹式呼吸と呼ばれるもので、練習開始前に2分間くらい行えば十分です。2分間というと、吐いて吸ってを一呼吸として数えてだいたい8呼吸くらいのものです。

また、人間の集中力の継続の限界は1時間くらいのものなので、継続した練習は40～50分くらいにして、10～20分くらいの休憩を入れ、また練習を始めるようにします。2～3時間も休まず練習をしているのは、自分では練習しているつもりでも、集中力もなく時間ばかりが経ってしまい、練習の効果は非常に薄くなります。1時間以内の練習を繰り返した方が、練習効果も上がるし疲労感が全然違うということを、是非試してみて、実感してほしいと思います。

それから、練習を始めるときにはスマートフォンの電源を切っておくなどしましょう。電話があるか、メールが来るかなどと気にしているようでは、とても集中しているとは言えず、心は上の空です。上達を目指すスポーツ選手が、練習場にスマートフォンなどは絶対に持って行かないのと同様です。

緊張することが、集中することにつながると分かると、練習や本番への取り組み方が変わってくると思います。そうすることが、上達につながっていくのです。質の高い練習を積み重ね力を蓄えて、その力を本番で十分に発揮するためには、集中力がカギになるのです。そのために緊張を利用するようにしましょう。

やってみよう！ナンバプチ体験

ここまで「ナンバ」の理念を中心に解説してきましたが、実際のピアノ演奏においてナンバの身体の使い方がどのように役立つのか、よく質問が出る悩み2例で体験してみましょう。

①椅子の高さと位置

ピアノに向かう姿勢で要となるのが椅子の高さとピアノとの距離です。しかし、ほとんどの人が、椅子の位置をなんとなく決めて、それに慣れているだけでピアノを弾いています。椅子の位置は技術の改善とも深く関わってきて非常に重要ですから、しっかり考えたいものです。

まず、椅子の高さと位置をどのように決めるか、基準を考えていきましょう。一番大事なことは、腕と指が自由に動くところを探すということです。

椅子に座って、腕を垂直に下ろした位置から水平にした位置までの中で、どこが一番腕や指が自由に動くでしょうか。腕を下ろせば腕を軽く感じますが、その分コントロールがきかなくなり、結果的にミスタッチが多くなります。また、腕を上げていくと腕の重さを感じるようになりますが、あまり重すぎてもコントロールしづらいものです。そこで、腕の重さをある程度感じるくらいの範囲で腕や指が動かしやすい高さを判断し、それに合う椅子の高さを決めるようにします。そのようにして決めると、だいたい肘の位置と手首の位置が水平になるあたりに収まってくると思います。この肘と手首が水平になる位置を、ピアノの椅子の高さを決める基準にします。

次に、ピアノと椅子の距離ですが、これも腕や指が一番動かしやすい所を探します。肘の位置が身体の横や後ろになると、腕や指が自由に動きません。肘の位置が身体より前に出るような位置を探し、椅子を合わせましょう。そして、曲を弾いているときも、上体が前に出れば、肘が後ろになり腕や指が自由に動きにくくなるので、上体は前に倒さないように気をつけます。

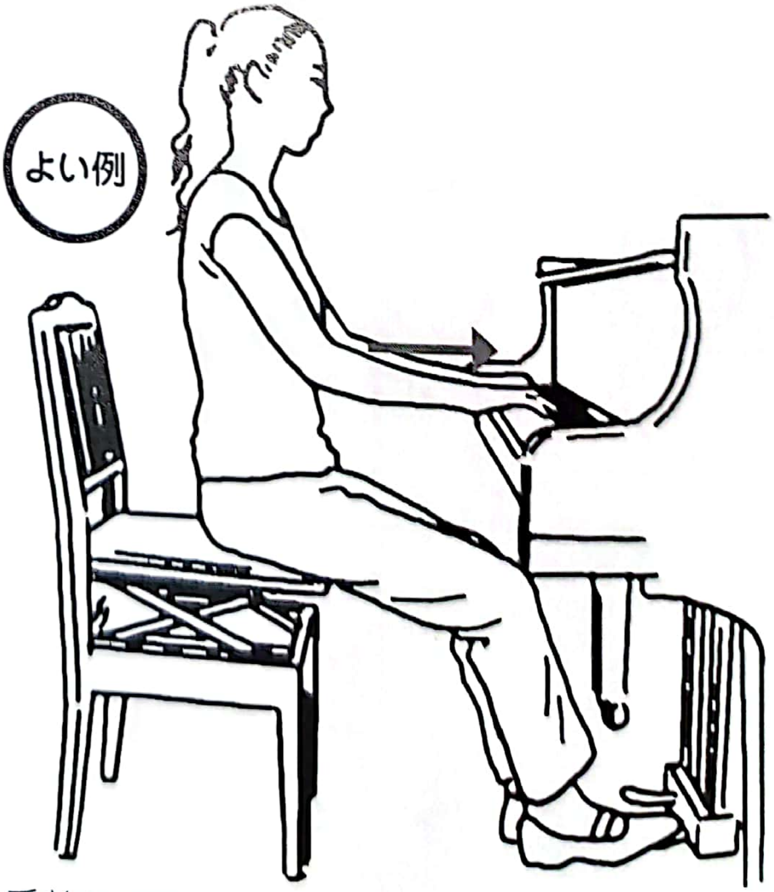
椅子が高く、上体が前のめりになってしまう

はじめは、普段よりもピアノを遠くに感じるかもしれません。しかし、これは癖を直すときの違和感ですので、3日から1週間もすれば自分の座り方だと認識できます。フィットするまでは少し我慢が必要ですが、結果的にゆったりとした構えで自然な姿勢になります。学生たちからも「音が変わった」「弾けなかったフレーズが弾けるようになった」などという反応が返ってきます。

また、一度椅子の位置を決めたらどんな曲でもその位置で弾くかというとそうではなく、曲によりテンポが速かったり遅かったりするので、微調整するだけの柔らかさは必要になってきます。その曲を弾きこなすのに、腕や指が自由に動くところというのが基準なのです。

椅子の位置をこのようにして決めたのに、ピアノを弾くときに上体を前後や左右に動かしてしまっては、せっかくの腕や指の自由が奪われてしまうことになります。ピアノを弾くときには、最初に座った状態から不必要に上体を揺らさないようにしましょう。演奏では無駄な動きはできるだけ省いていくことが大事です。

椅子が近く、手首が反って自由に動かない



手首から肘が水平で、肩から指先への連動がしやすい

CamScannerでスキャン

②大きな音を出すには

「大きい音を出したいときにどうすればよいですか」という質問をよく受けます。ピアノで大きい音を出そうと、腕を振り回し、指に力を入れて弾いている様子をよく見かけるのですが、これは筋肉意識で身体を動かしているということになり、よくありません。筋肉意識で身体を動かすと、身体全体が緊張して強ばってしまいます。

ではどうすればよいでしょう。たとえば右手で大きな音を出したいなら、右の胸と肩甲骨を引き下げるようにして弾いてみてください。はじめはタイミングが合わないかもしれませんが、うまく身体が使えるようになると、右の肩を落とすようにするだけで大きな音は出ます。余計な力など入れなくても、骨を動かす感覚だけで大きな音が出るようになるのです。

指先に無理な力が入ってしまっている

このように、肩甲骨を平行四辺形をたたむような意識で肩を落とすとよい。

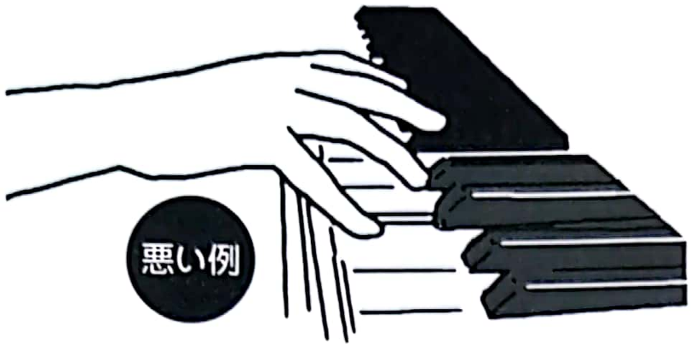
CamScannerでスキャン

それから、人間の手の構造上仕方ないことなのですが、親指と小指の使い方に悩んでいる人が多いと思います。親指は一番力のある指ですが、鍵盤に当たる角度が違います。また、小指も力が入りにくいため、無駄に力んでしまいがちです。

そこで、親指も小指も、筋肉で動かす感覚ではなく関節を意識して動かすと、はるかに効率的に身体を使うことができます。指先に力を入れて真上から弾くのではなく、手首を回転させて肩からつながる関節を意識して弾くのです。小指なら外側に、親指なら内側に手首を旋回させながら弾くと、余計な力が入りません。ここでも骨を動かす感覚を意識しましょう。

日常生活でも骨から動かす意識で活動していれば、自然と無理無駄のない身体の使い方が身についてきます。ぜひ実践してみてください。

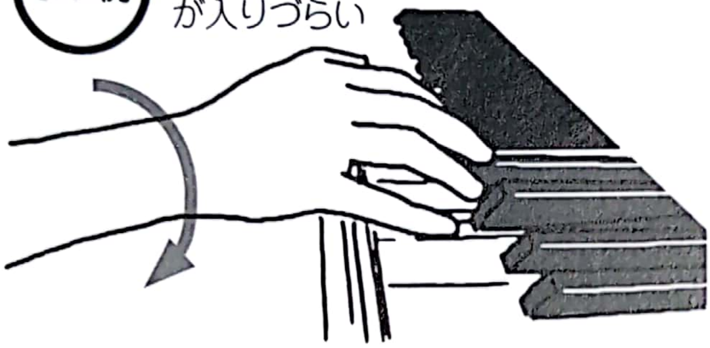
《小指で弾く場合》



指先だけに力が入っている

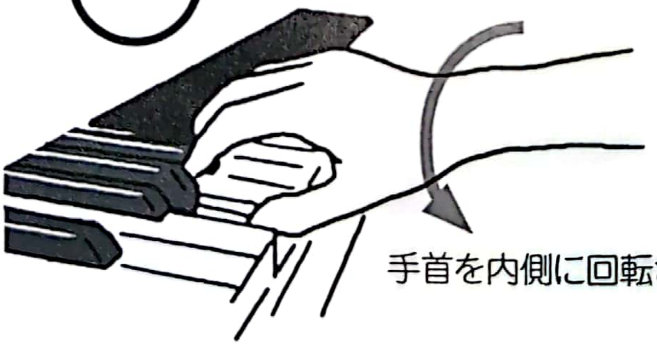
よい例

手首を外側に回転させながら弾くと余計な力が入りづらい



《親指で弾く場合》

よい例



手首を内側に回転させながら弾くとよい

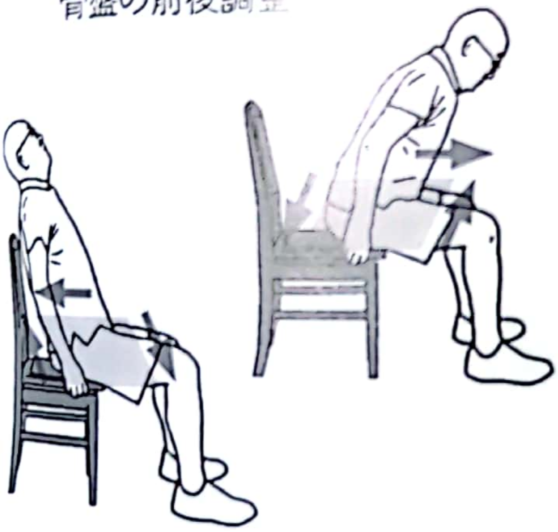
12の骨体操

日常生活の動きでも、ピアノの演奏でも、自分の身体を動かすということはよほど意識しない限り自分の習慣であり、つまり癖で無意識に使っているものです。そのような動きは、上半身下半身・左半身右半身と対象に使っているかというとそうでもなく、非常に偏った使い方をしていて、結果的に身体のバランスを崩し、骨格が歪んできます。そのバランスを崩した身体で動かし続けると、身体を思い通りに動かせなくなったり、痺れや麻痺を起こす原因となるのです。

ピアノ演奏家でも、腰や首、手首の痛みを訴えてくる例は数多くあります。バランスを崩した状態の身体のままでピアノを弾いていることが大きな原因です。

ここでは、身体と対話を行いながら、身体のバランスを整え、身体感覚も高めるナンバ式骨体操を行うことで、根本的に自分の身体を見直していきましょう。ピアノ演奏家が取り組みやすいように、椅子に座った状態で行っていきます。

骨体操 1
骨盤の前後調整

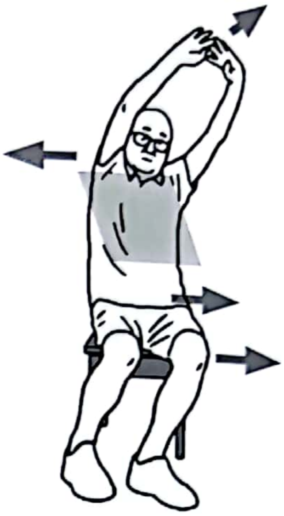


骨体操 2
骨盤の横調整

骨体操 3
骨盤の左右方向転換

CamScannerでスキャン

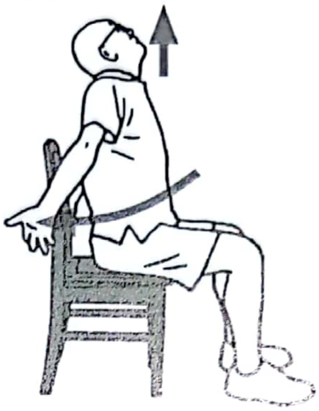
骨体操 4
胸郭の調整



骨体操 5
胸郭を自然体に
近づける

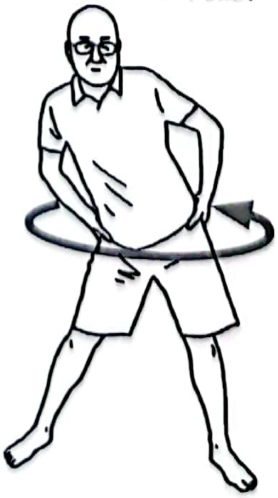
骨体操 6
肩甲骨を開く

骨体操 7
胸を横・縦に開く

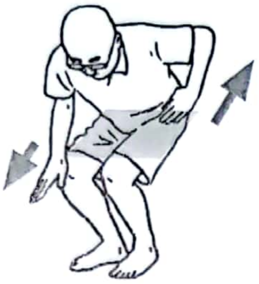


骨体操 8
卍（まんじ）

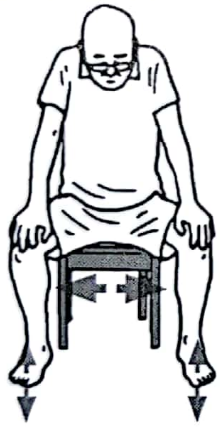
骨体操 9
股関節への刺激



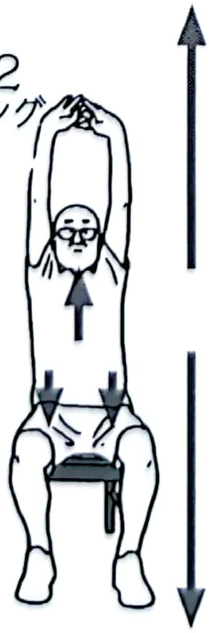
骨体操 10
膝・足首の
バランス調整



骨体操 11
足裏のバランス調整



骨体操 12
ストレッチング



CamScannerでスキャン

骨体操 1

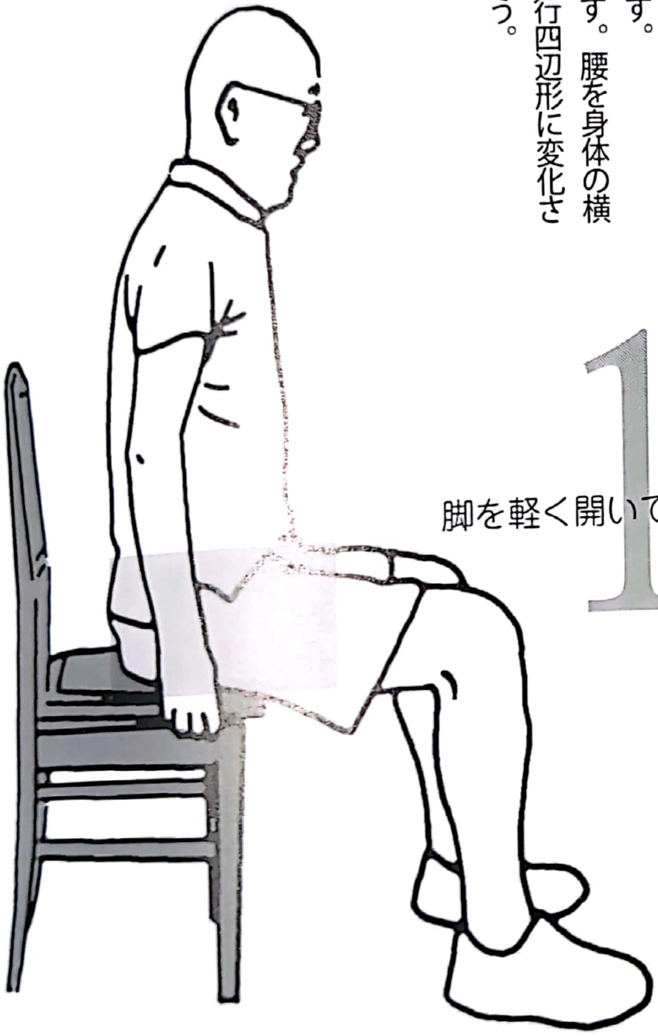
骨盤の前後調整

日常生活の動きは、ほとんどが身体の前で行われるため前屈みの姿勢が多くなります。日常、身体を後ろに反ることはほとんどありません。そのような動きで歪んでくる骨盤を、前後調整を行うことで整えます。

腰を前後に倒します。腰を身体の横から見て、前後に平行四辺形に変化させるようにしましょう。

1

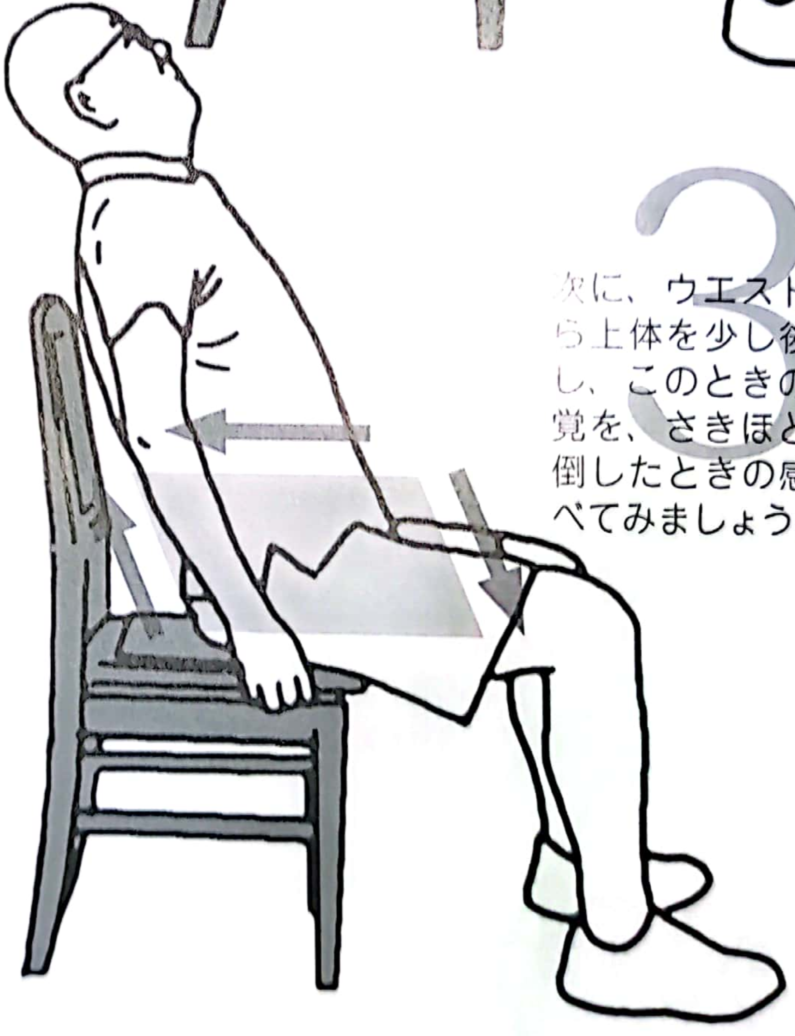
脚を軽く開いて座ります。



CamScannerでスキャン

2

ウエスト部分から上体を少し前に倒し、このときの腰の感覚をとらえます。



3

次に、ウエスト部分から上体を少し後ろに倒し、このときの腰の感覚を、さきほどの前に倒したときの感覚と比べてみましょう。

前後、どちらに倒したときの方が何ともない（快）かを感じとり、何ともない方向に4回ほど上体を倒します。そして、逆の方向に上体を倒してみると、楽になったことが感じられるでしょう。

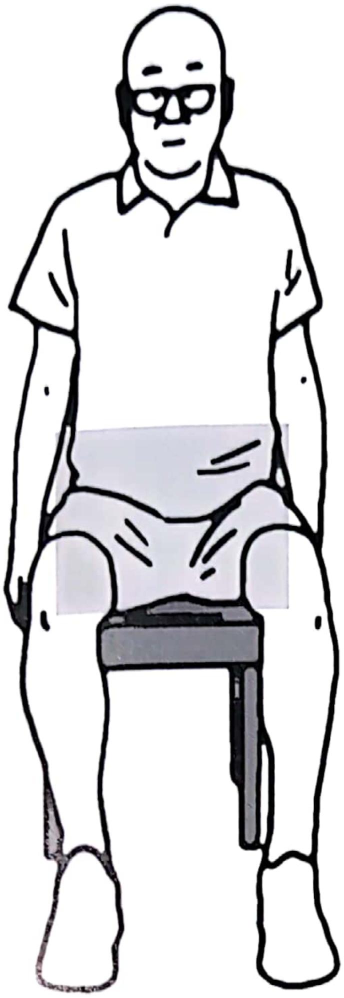
CamScannerでスキャン

骨体操 2

骨盤の横調整

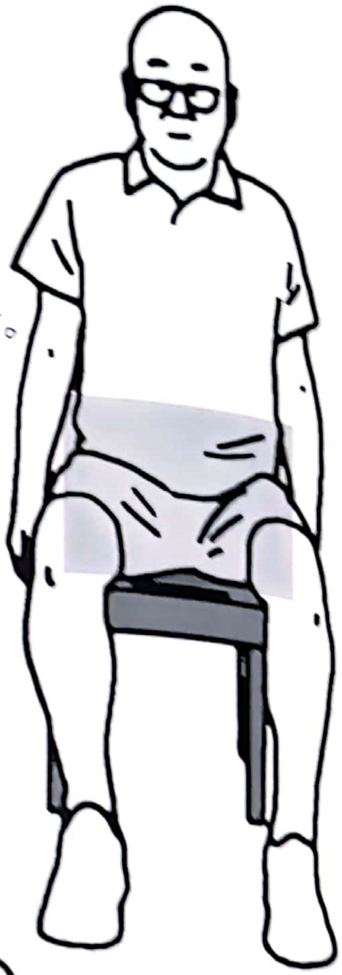
脚を組んだり、荷物を持つときの片脚への加重などにより、骨盤の左右のバランスが崩れてきます。その骨盤の左右方向への横調整をする体操です。

椅子に座ったままウエストを横移動させます。腰を身体の前面から見て、横に平行四辺形に変化させましょう。



1 脚を軽く開いて座ります。

2 まず、ウエストを右方向にスライドさせ、肩を左に移動させるように左手で引っ張ります。このときの腰の感覚をとらえます。



3

最初の位置に戻します。

4

次に、ウエストを左方向にスライドさせ、肩を右に移動させるように右手で引っ張ります。このときの腰の感覚を、腰を右方向に移動させたときと比べましょう。

どちらかというと楽に行えた方(快)へ4回くらい動かします。そして、いま行わなかった方向に身体を動かしてみれば、楽になったと感じるでしょう。

CamScannerでスキャン

骨体操 3

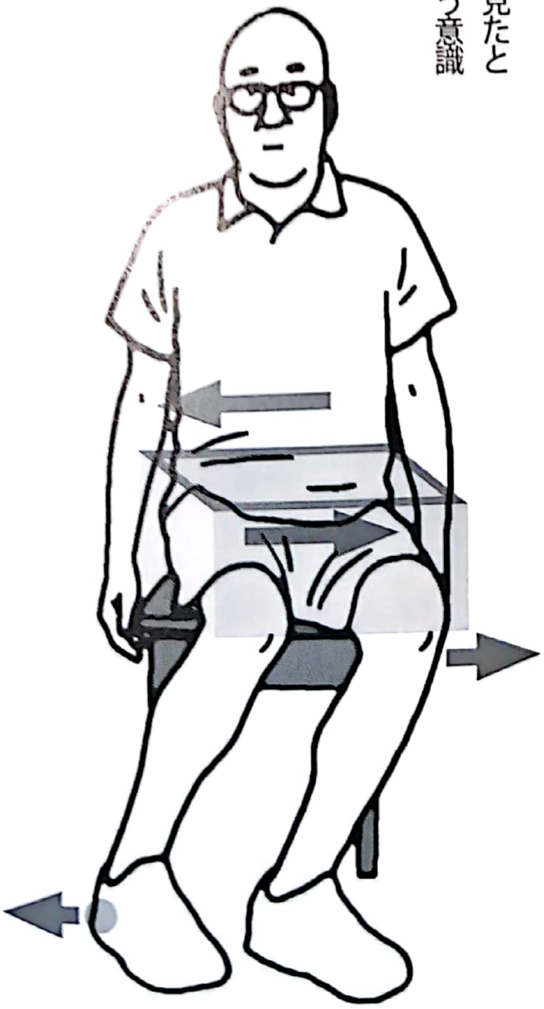
骨盤の左右方向転換

骨盤を上方から見て平行四辺形に折りたたむことにより腰の歪みを調整する体操です。ナンバでは本来上半身と下半身をねじらないのですが、西洋式の身体の使い方ではねじるので、そのことにより腰痛も発生します。そのような腰痛を和らげる体操です。

腰を箱に見立てて、上方から見たときに平行四辺形へ変形させるよう意識しましょう。

1

脚を少し開いて座ります。



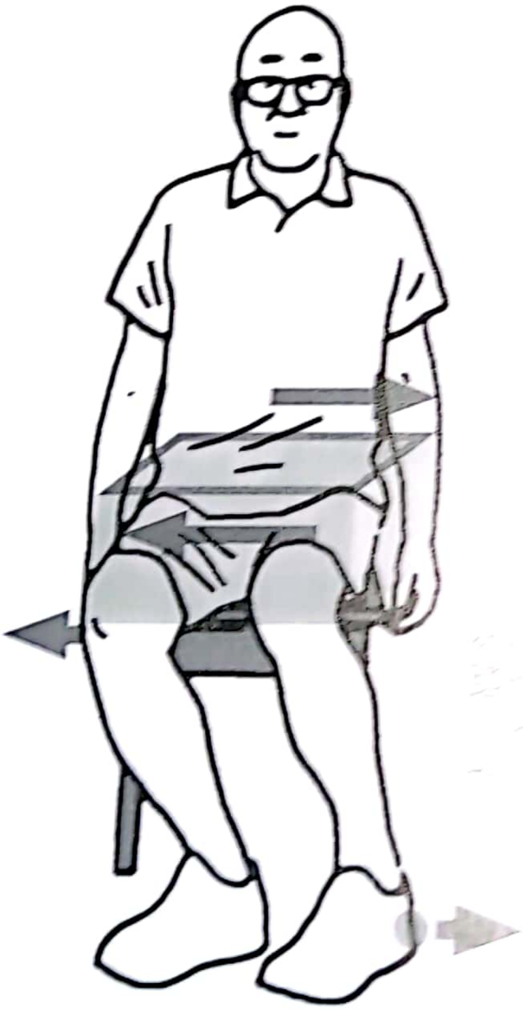
2

かかとを右へ45度くらい踏み込みます。このとき、腰の前面は膝を倒した方向へ、腰の後面はかかとを踏み込んだ方向へ動かすようにします。このときの腰の感じをとらえます。

CamScannerでスキャン

3

かかとを元に戻します。



4

[illegible]かかとを左に45度くらい
[illegible]みます。このときの感
[illegible]かかとを右に踏み込ん
[illegible]とを比べます。

気持ちのよい方向（快）にかかとを4回くらい踏み込んで、次に、反対側に動かせば、反対側が楽になっているはずです。

骨体操4 胸郭の調整

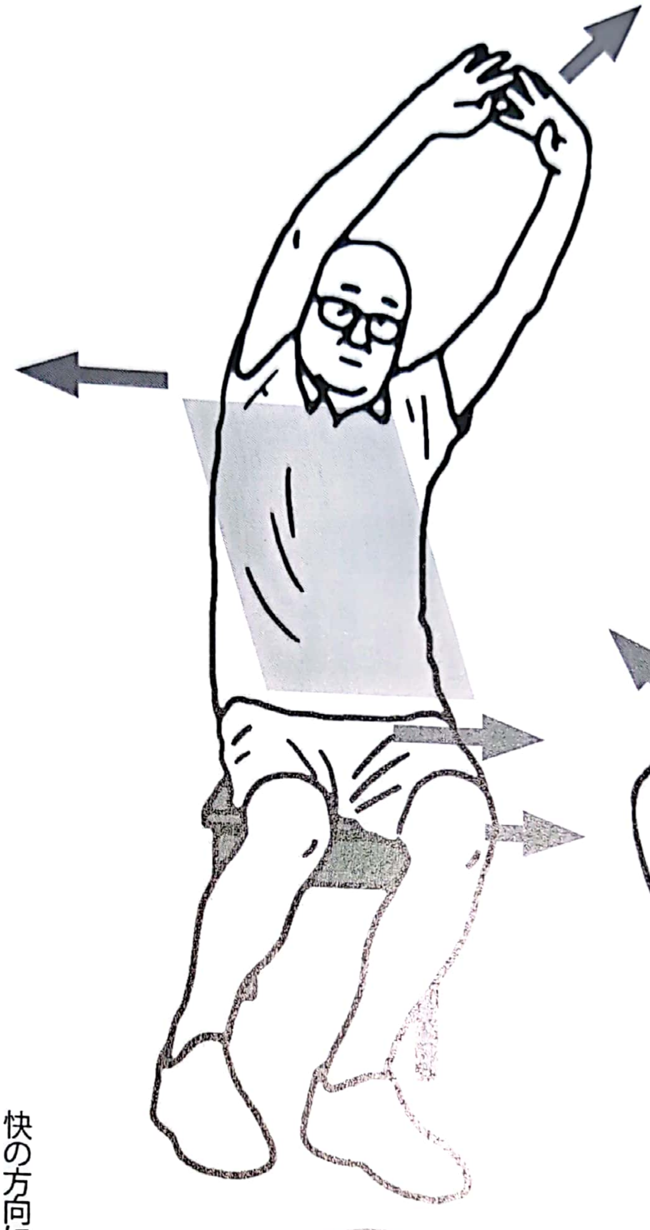
右利きや左利きなどによる胸郭の歪み、荷物を片方に持つ癖による胸郭の歪みなどを矯正する体操です。胸郭は鳥かごのように柔らかい骨で歪みやすいので注意しましょう。そして、まめにこの胸郭の調整体操を行うとよいでしょう。

胸郭の左右差のバランス調整をします。

1

脚を軽く開いて座り、
両腕を軽く上に伸ばし
指を組みます。

CamScannerでスキャン



2

膝を右に移動、肩を左に移動させ、組んだ手を右上に引き上げます。このときの胸郭の感じをとらえます。

3

次に、膝を左、肩を右に移動、手は左上に引き上げます。このときの胸郭の感じを比べましょう。

快の方向に手を4回くらい引き上げます。

反対側も動かして、感覚が楽になったかどうか確かめましょう。

骨体操 5

胸郭を自然体に近づける

肩こりの一つの原因が、肩に力を入れて肩が上がっていることです。この体操を行い、肩を上げないような習慣をつけましょう。また、腕も身体につけるのではなく、脇を少し開けて身体から離しておいた方が楽です。
肩と腕の使い方になります。

1

軽く脚を開いて座り、腕を身体から少し離し、肩を上下に動かします。肩をぐっと下に落とし、首を上に伸ばします。これで腕全体がジーンときます。

2

その状態で、手首を外側や、

3

内側に動かすと、腕の内側
外側がストレッチされます。

腕を身体から離し、肩を下げ、首を上に伸ばすという姿勢が大事です。腕を身体に近づけるとストレッチ効果がなくなります。また、腕を身体から離していても、肩が上がっているとストレッチ効果はなくなりま

4

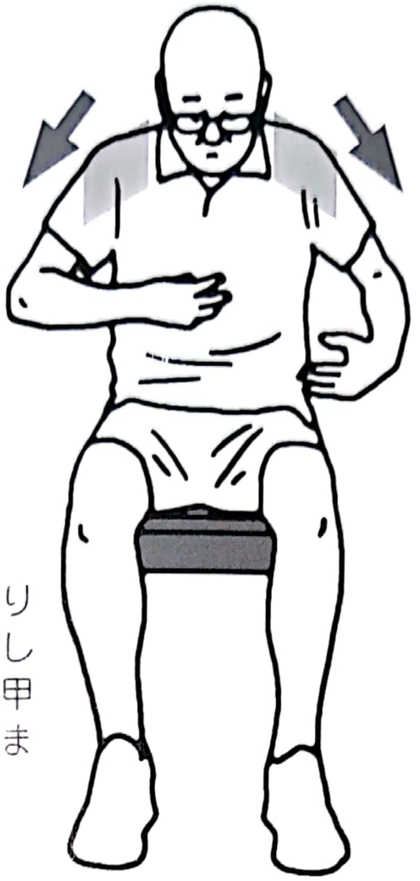
手首の動きを止め、
首を回すと、

5

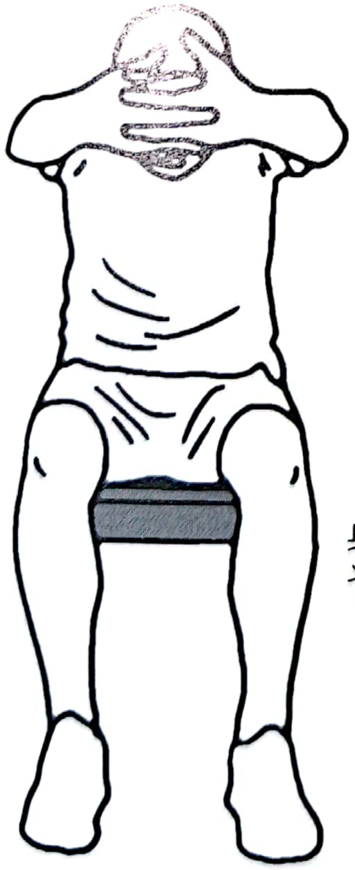
腕の伸びている位置が変わっていきます。

骨体操 6 肩甲骨を開く

腕・指を使う運動は、すべて肩甲骨からという意識を持って動かしましょう。肩甲骨を動かすことで、肩こりや首痛からの解放にもつながります。
肩甲骨を開いて動かすというイメージです。

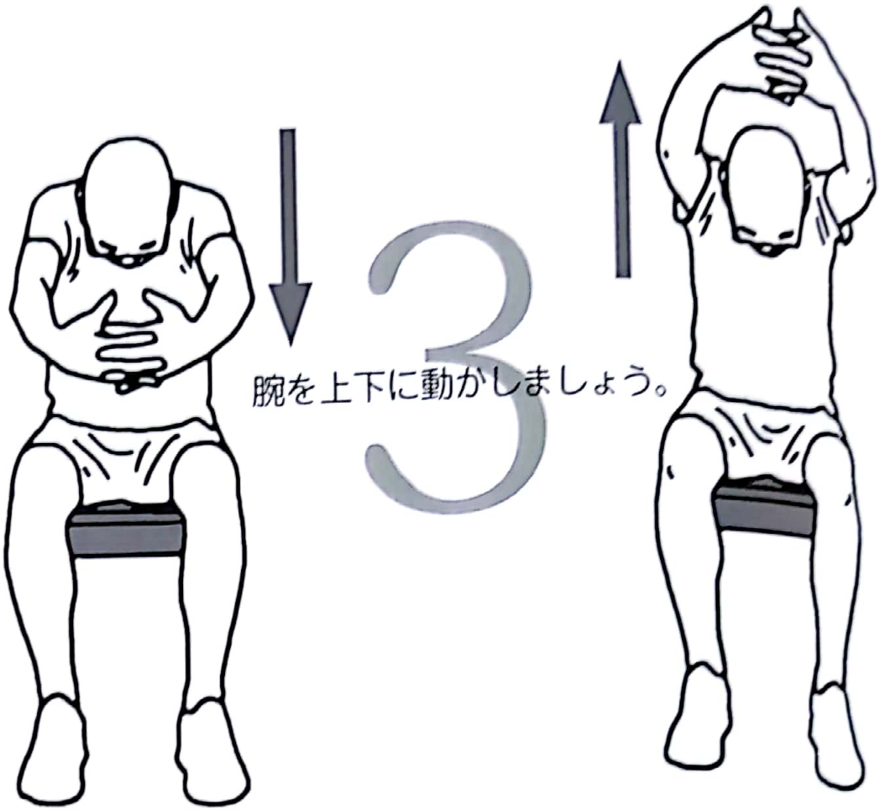


1
軽く脚を開いて座ります。胸を奥に押し込むようにして肩甲骨を開いていきましょう。



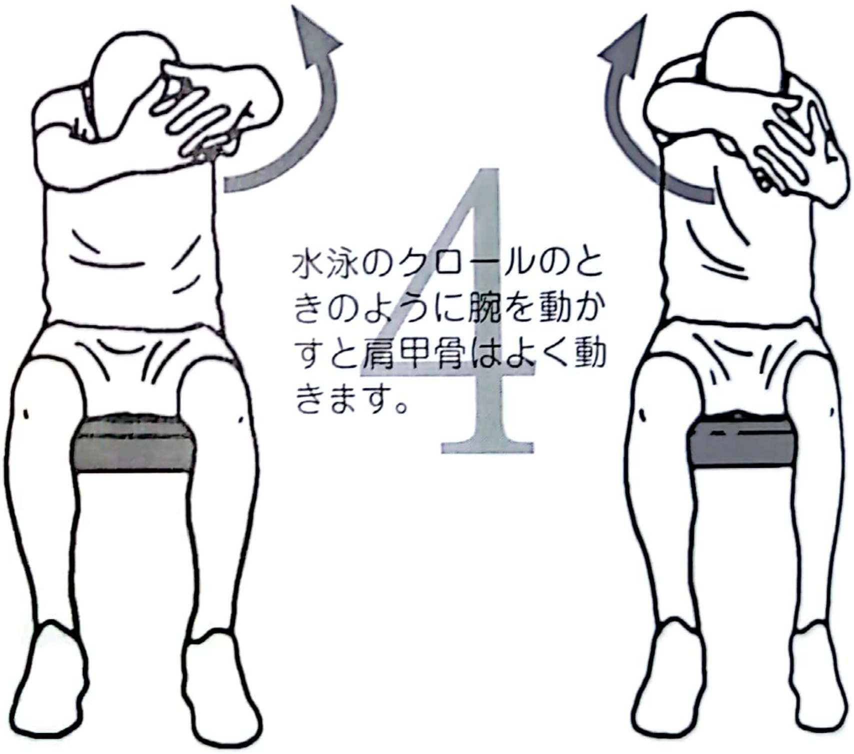
2
身体の前で手を組み、その中に頭を入れます。

CamScannerでスキャン



3

腕を上下に動かしましょう。



4

水泳のクロールのときのように腕を動かすと肩甲骨はよく動きます。

腕を上下に動かすことで、開いた肩甲骨も動きます。「気持ちがよい」程度にして、やりすぎないように注意しましょう。

CamScannerでスキャン

骨体操 7

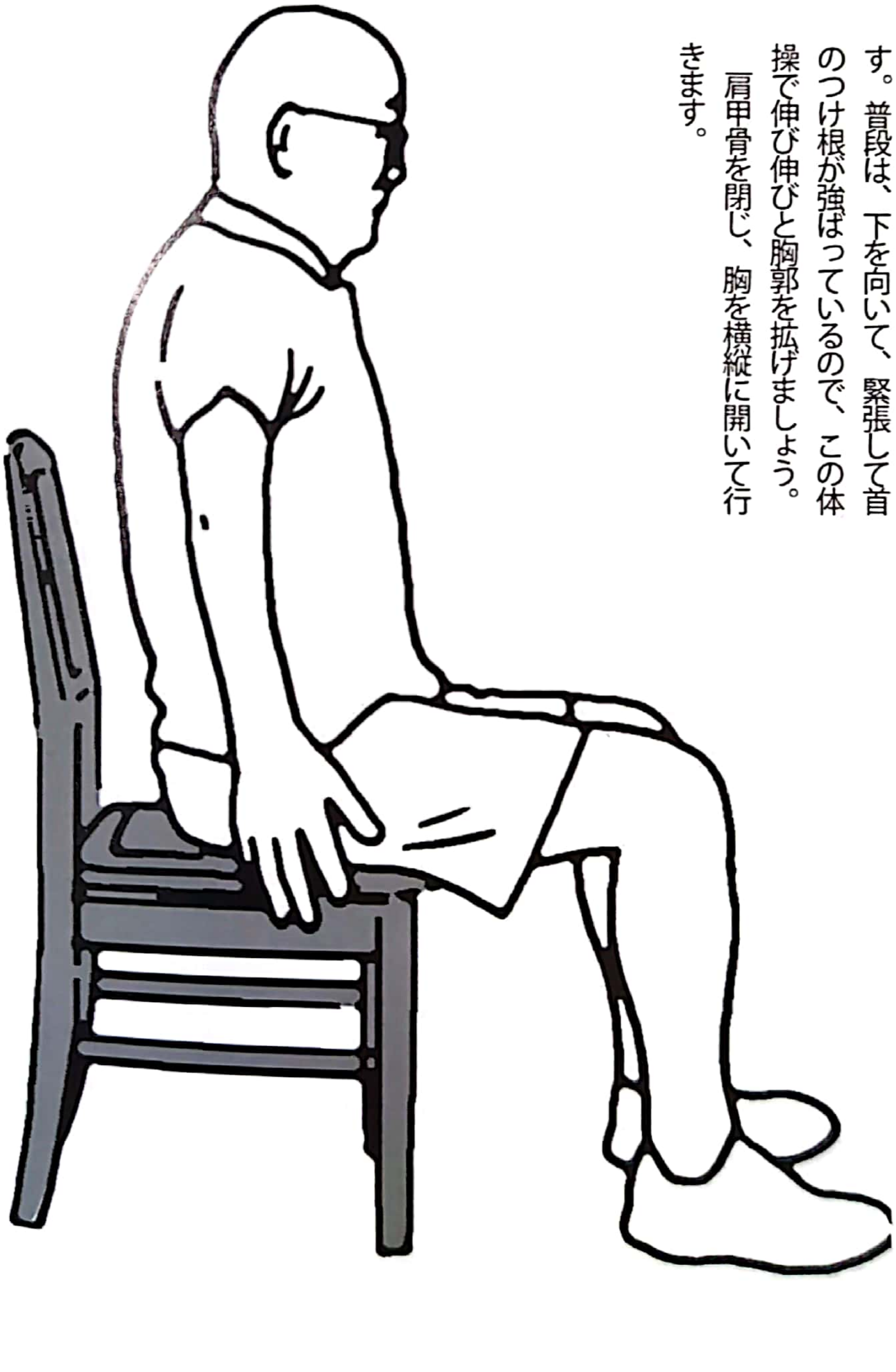
胸を横・縦に開く

肩甲骨を閉じると胸郭が横に開かれ、顎を上げると胸郭が縦に開かれます。普段は、下を向いて、緊張して首のつけ根が強ばっているので、この体操で伸び伸びと胸郭を拡げましょう。

肩甲骨を閉じ、胸を横縦に開いて行きます。

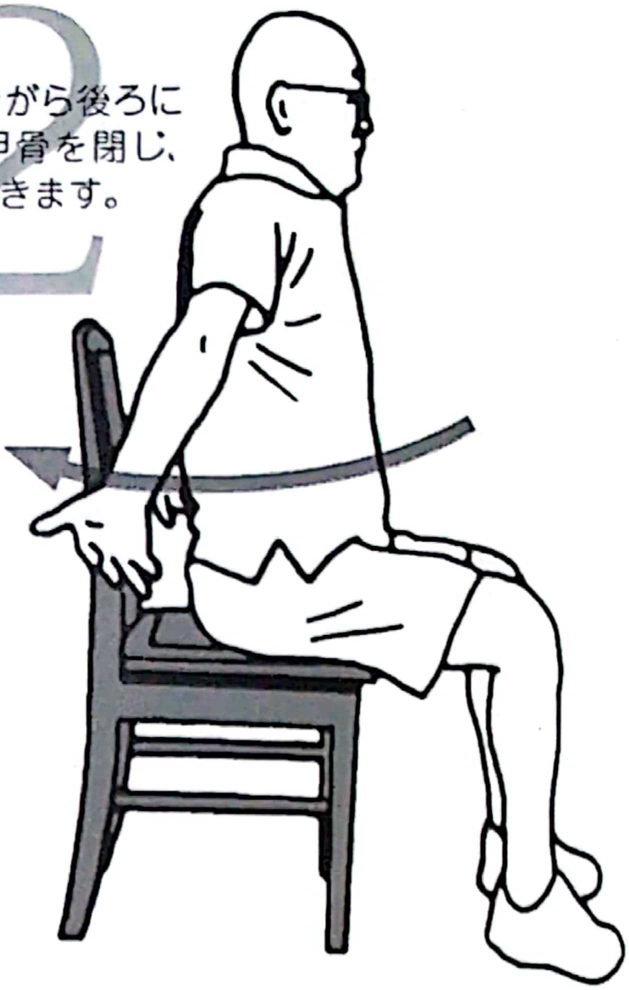
1

軽く脚を開いて座ります。



2

腕を回しながら後ろに
引いて肩甲骨を閉じ、
胸を横に開きます。



さらにできる人は、空に向けた顎で円を描くように動かしてみましょう。

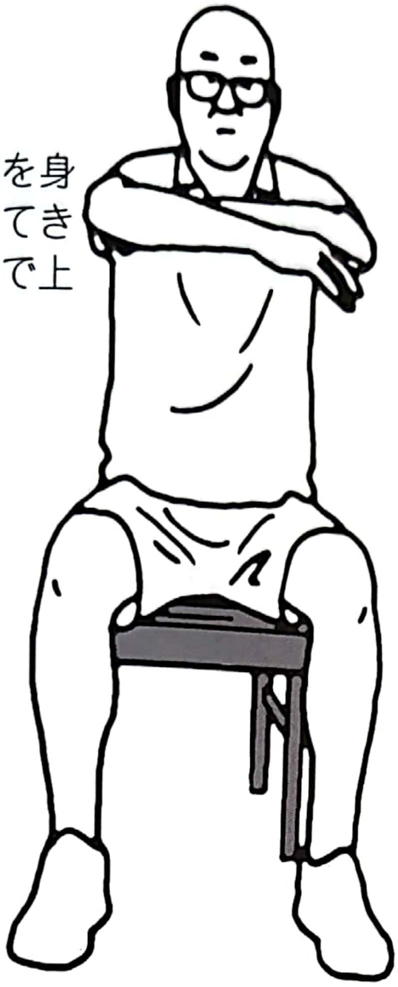
3

次に、顎を空に向けて上げ、胸を縦に開きましょう。

CamScannerでスキャン

骨体操 8
卍（まんじ）

日常生活のさまざまな動きの癖で、胸郭にも左右差が生じてきます。その胸郭の左右差を矯正する体操です。
卍（まんじ）に腕、肩甲骨を動かしていきます。



1
肘で曲げた腕を身体の前にもってきて肩の高さまで上げます。

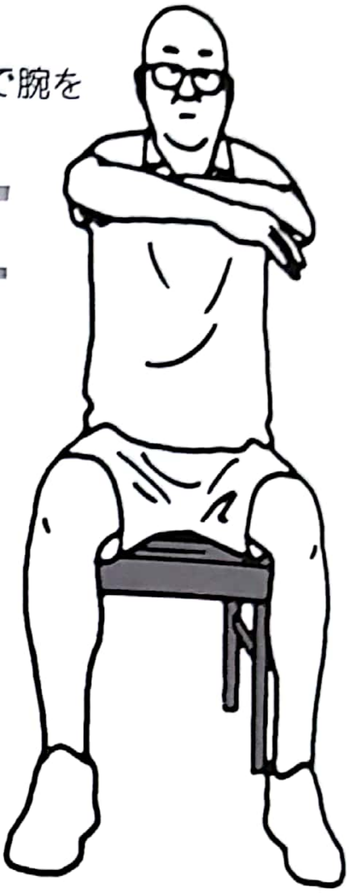
2
そこから卍を描くように、

3
右手を上に上げ、左手を下げます。

CamScannerでスキャン

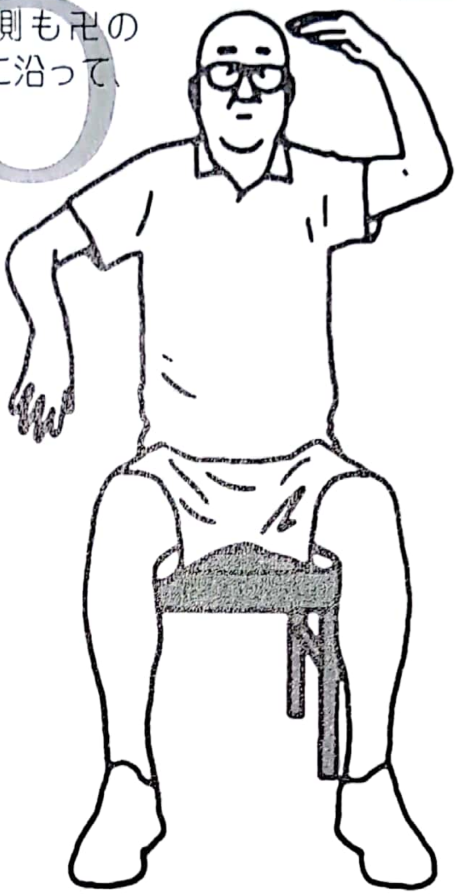
4

もう一度身体の前で腕を
交差させてから、



5

反対側も卍の
軌道に沿って、



6

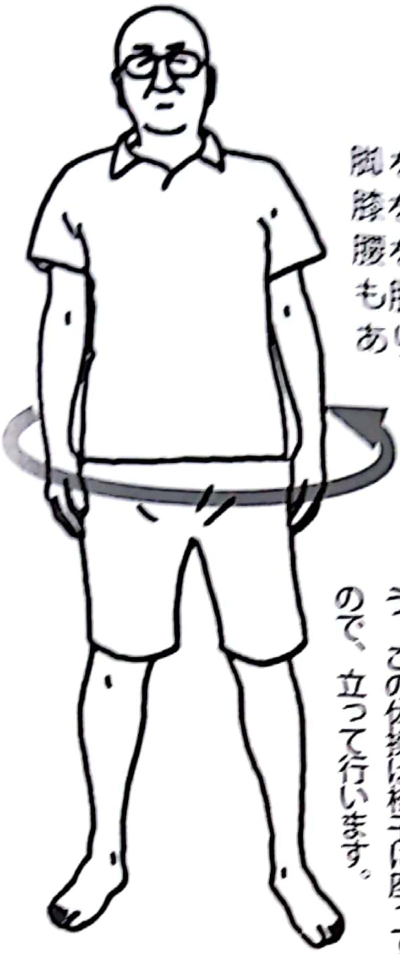
左手を上、右手を下方向に動
かします。このときの左右の
感覚を比べてみましょう。

気持ちのよい方向に4回くらい動かします。次に、逆の方向に動かして、感覚が楽になったか確かめましょう。

骨体操 9 股関節への刺激

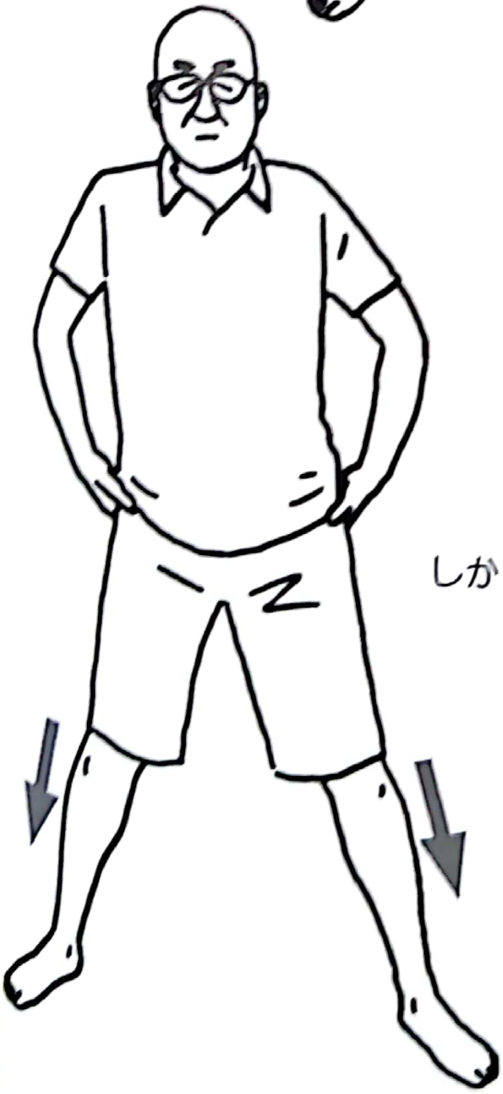
股関節は、可動域の大きい関節ですが、日常生活では意外と動かさないところです。歩いたりする場合の準備運動は、この股関節を動かす体操だけでも十分です。スポーツなどの動きは、この股関節の動きが非常に重要になってきます。

股関節への刺激を与えていきましょう。この体操は椅子に座って行えないので、立って行います。



1

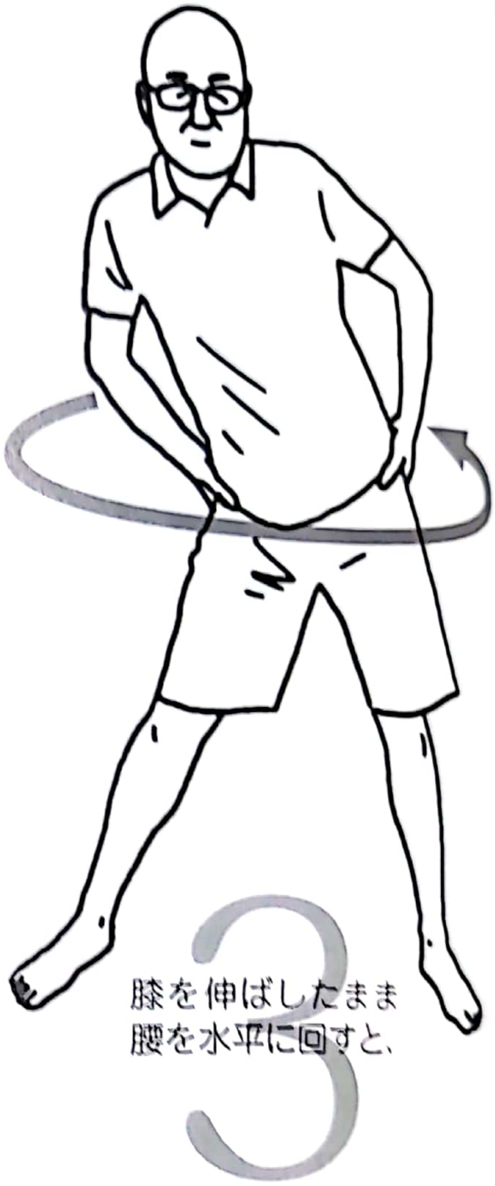
脚を軽く開いて、膝を伸ばしたまま腰を水平に回しても股関節は何ともありません。



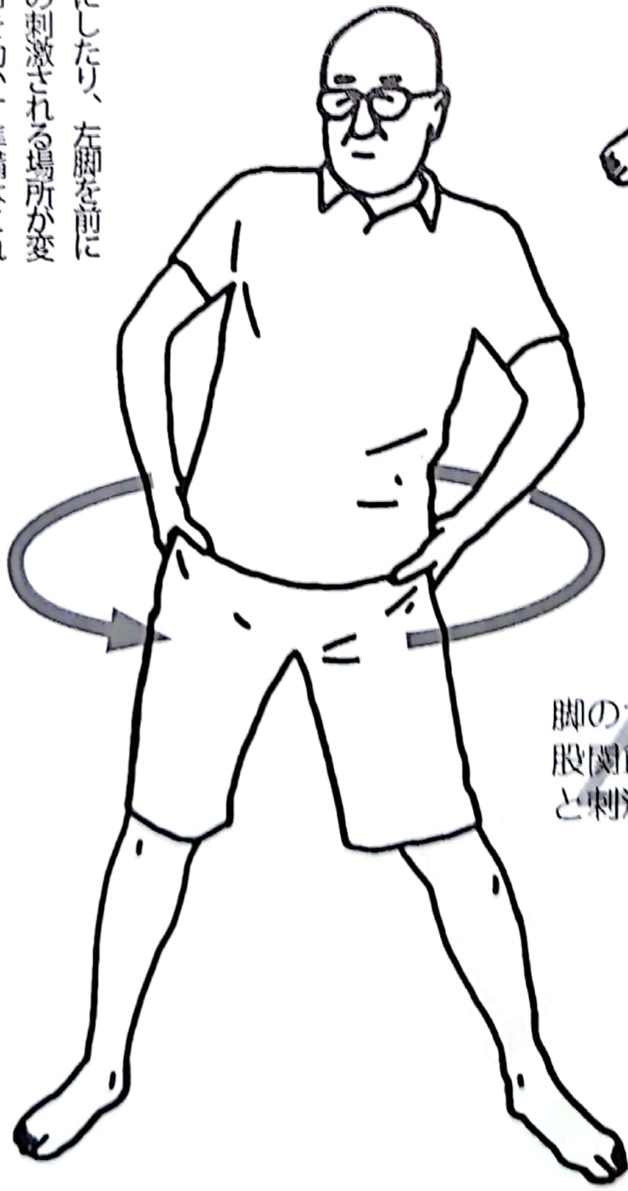
2

しかし、脚を広く開いて、

CamScannerでスキャン



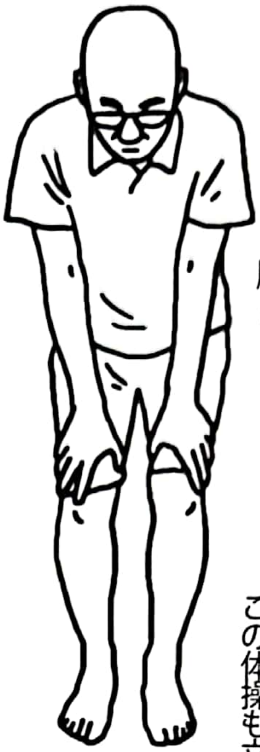
少し右脚を前にしたり、左脚を前にすれば、股関節の刺激される場所が変わります。股関節を動かす準備はこれで十分です。



骨体操10 膝・足首のバランス調整

歩いたり走ったりするだけでなく、脚を使うときに、足先の向きと膝の向きが同じ方向を向いていたらねじれていませんが、違う方向を向いている場合はねじれているということになります。そして、足先と膝がねじれていると、足首や膝の痛みとして表れてきます。その足首・膝のねじれを矯正する体操です。

この体操も立って行います。



1

屈伸の体勢をとります。

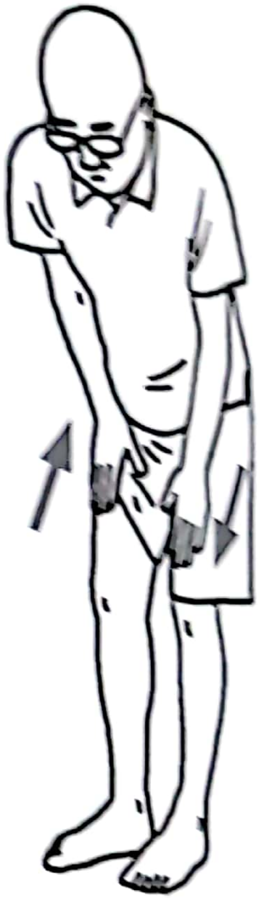
2

身体は正面を向けたまま、足先と膝を右45度に向けます。

3

その状態で、膝を曲げていくときに右手を下、左手を上に動かします。

CamScannerでスキャン



4

膝を伸ばすときには、右手を上、左手を下に戻します。このときの膝と足首の感覚をとらえます。

5

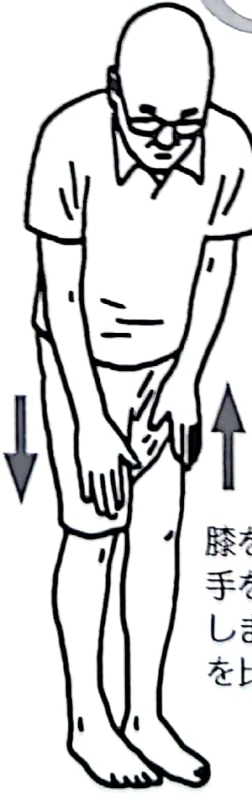
最初の位置に戻ります。

6

次は、身体を正面に向けたまま、足先と膝を左45度に向けます。

7

その状態で、膝を曲げていくときに左手を下、右手を上に動かし、



8

膝を伸ばすときには、左手を上、右手を下に動かします。このときの感覚を比べましょう。

楽な方に4回ほど屈伸を行います。続いて反対側を屈伸して、膝と足首が楽になったかを確かめましょう。

CamScannerでスキャン

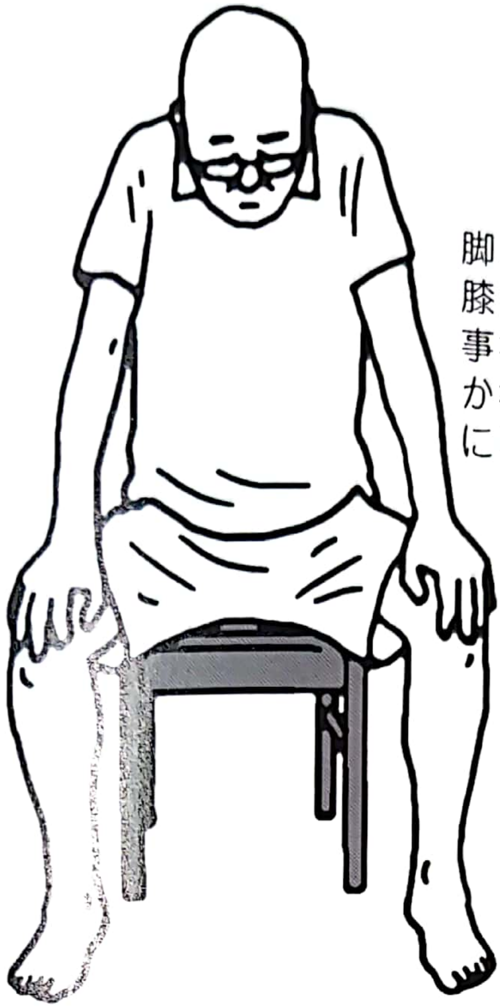
骨体操 11

足裏のバランス調整

足裏には、土踏まずのアーチ、小指側のアーチ、土踏まずと小指側を橋渡しするアーチの3つのアーチがあります。その3つのアーチのバランスをとる体操です。このバランスが崩れていると、重心が内側や外側にかかりすぎて、さまざまな障害を引き起こします。

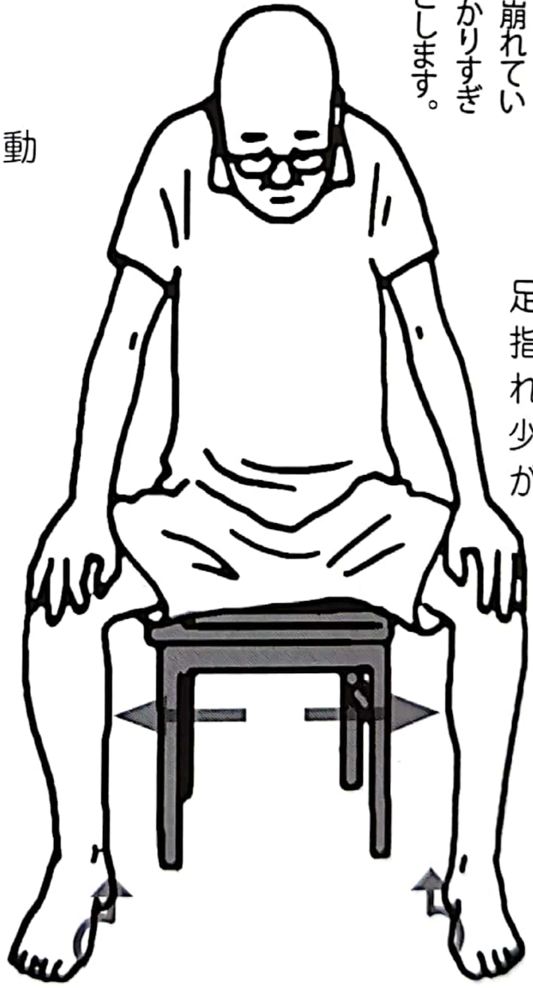
1

脚を少し開いて座り、膝に手をつきます。大事なことは、足先を開かないこと。足を平行にしましょう。

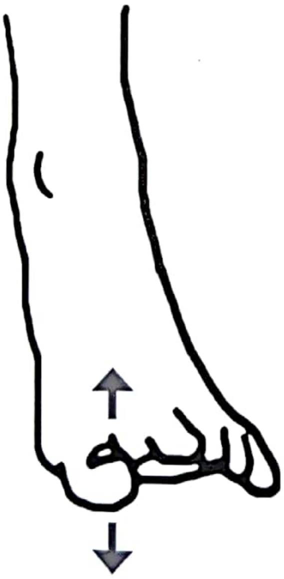


2

足の親指のつけ根と小指のつけ根が床から離れないようにして膝を少し開けば、土踏まずが上がってきます。



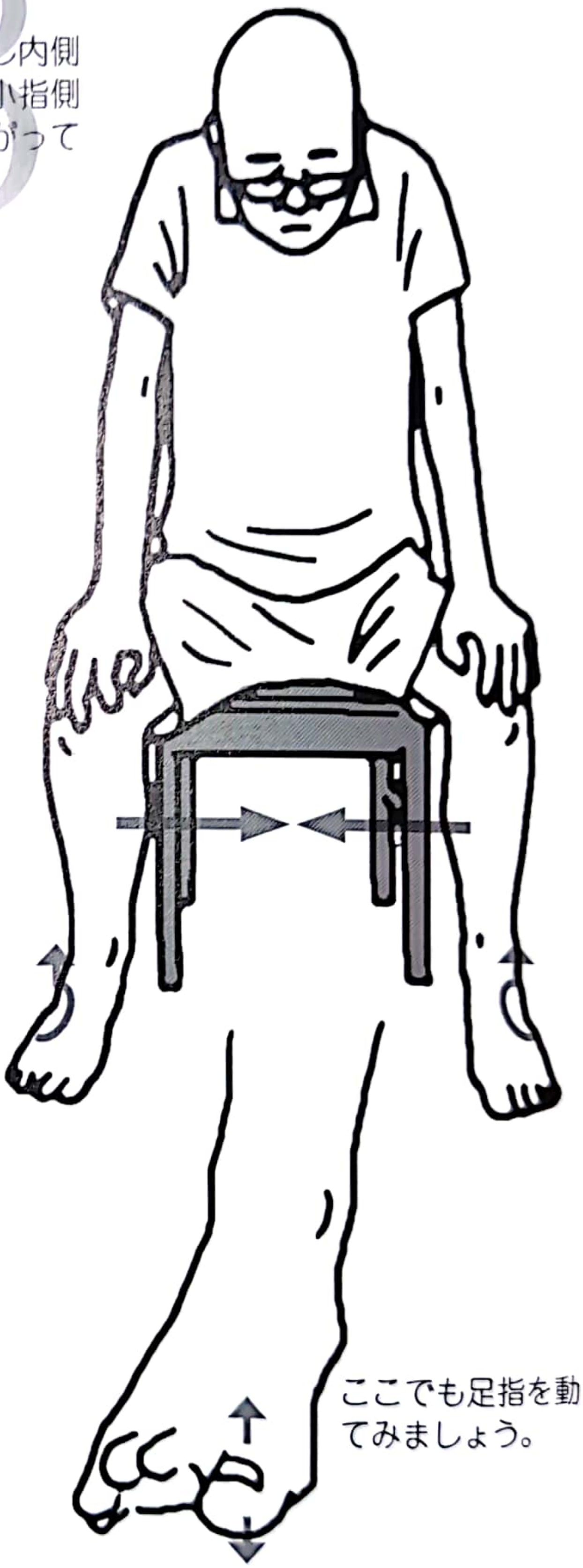
その状態で足指を動かしてみましょう。



CamScannerでスキャン

3

次に、膝を少し内側に入れると、小指側のアーチが上がってきます。



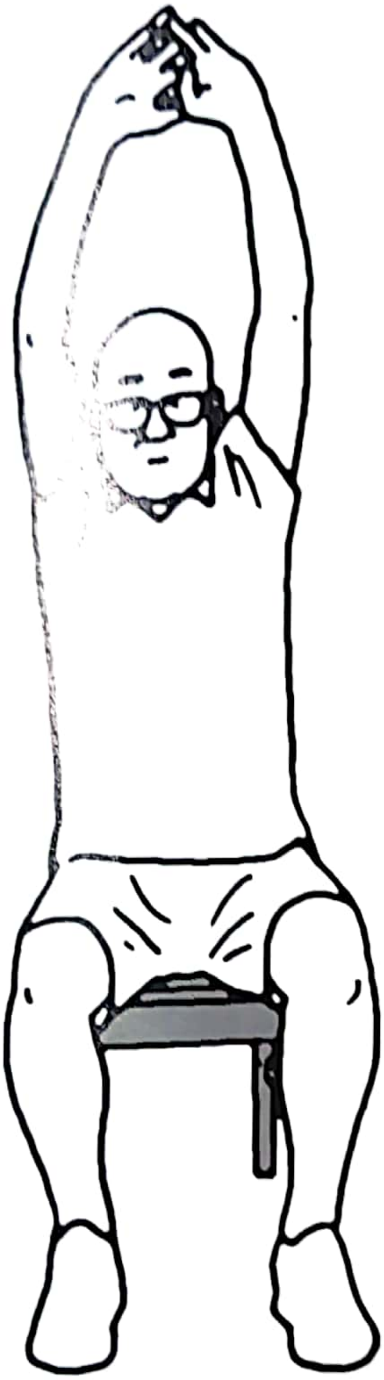
ここでも足指を動かしてみましょう。

足裏の土踏まず、小指側のアーチ、それをつなぐアーチが整うと、身体の重心が足の裏の真ん中あたりに収まるようになるので、外反母趾、O脚、X脚の矯正が自然にできます。

CamScannerでスキャン

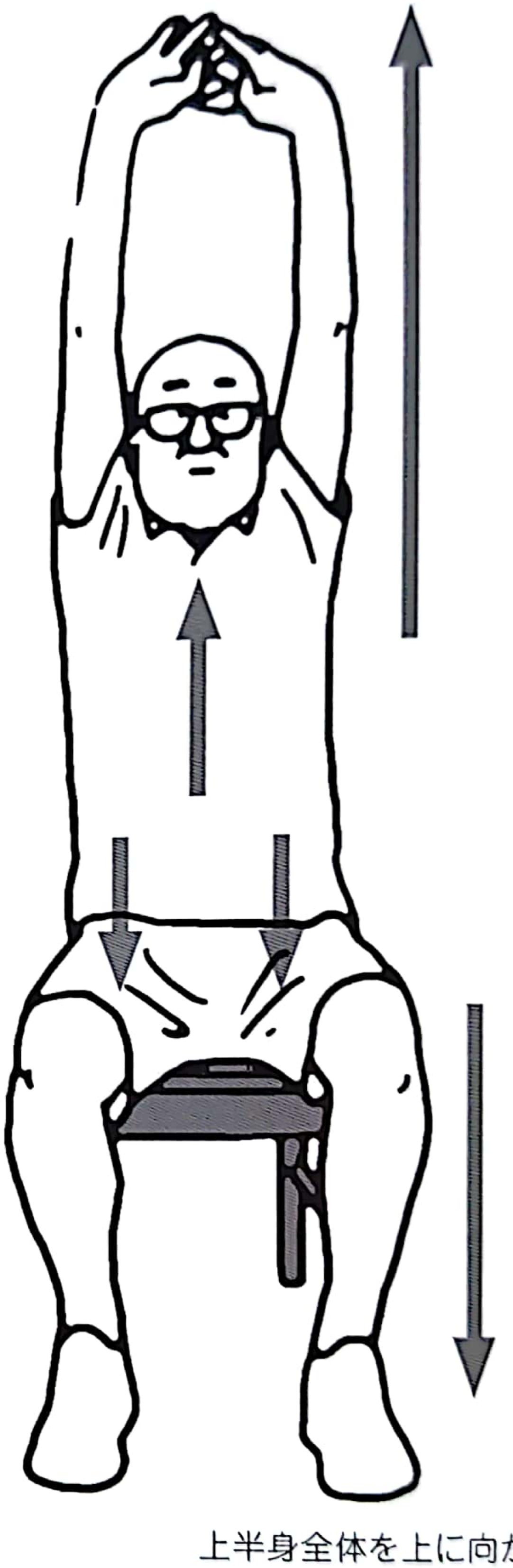
骨体操 12 ストレッチング

ストレッチングというのは、広く行き渡ってきています。しかし、筋肉の片方を止めて一方にだけ伸ばすストレッチングは、あまりよいとは言えません。ストレッチングは、筋肉のためにも両方向へ引っ張るように行うのがよいでしょう。この全身を伸ばす体操で、正しいストレッチングの感覚を養いましょう。



1

座った状態から腕を上に伸ばし手を組みます。



こうして両方向から引っ張られてはじめて伸びるという状態になります。

2

上半身全体を上に向かって伸ばします。
かし、これでは伸びていません。この状
から、腰は床から引っ張られるように、
下から引っ張られる意識で行いましょう。

CamScannerでスキャン

7つのムーヴメント

7つのムーヴメントとは？

「7つのムーヴメント」（ナンバ式お元気体操）というのは、全身を連動させて運動できるように神経回路の流れをよくするための体操です。

どんな運動でも、身体を動かすときには「無理な動かし方をしない、無駄な力を使わない」ということが重要です。動きの中から無理や無駄を取り除いていけば、動きが洗練されて滑らかになるのです。それには、身体の右半身左半身、上半身下半身、前半身後半身を滑らかに連動させることが必要となります。そのためにスポーツや日常生活でのさまざまな動きを観察し、動きの分析をして、どのように全身の連動性を高めるかを研究し、開発したのがこの7つのムーヴメントです。

7つのムーヴメントが目指しているのは運動感覚の向上であり、つまり運動の質を高めるということになります。ピアノを演奏するということは、身体の動きによってピアノの鍵盤を操り音を出していくということです。自分の求めている音を出すためには、自分の身体を自由に操作し求めている音を出せるような動きをしなければなりません。それには、自分の身体を自由自在に動かせる運動感覚を高めていくしかないのです。

「全身を使って演奏しろ」ということはよく聞きます。しかし、どうやれば全身を上手く使えるかはなかなか説明してもらえません。困った結果、全身に力を入れ、ただ力んで演奏していることが多いのです。

そこで7つのムーヴメントでは、全身を上半身と下半身、右半身と左半身、前半身と後半身というように分類し、それを滑らかに連動させるようにしました。そうすれば全身が効率的に連動し、全身を使ってピアノを演奏することができるようになるのです。

7つのムーヴメントで身体を動かすときには、骨を意識して動かすようにします。そうすると、その骨を動かす筋肉だけが働くようになり、結果的に無駄な力が抜けるようになります。骨自体を意識して動かすこともあれば、関節を意識して動かすときもありますが、どちらにしても最高の状態で身体を動かすためには、「リラックスしろ」「無駄な力を抜け」などということより、筋肉意識でなく骨意識で動かすということの方がよいでしょう。実際に演奏するときに「リラックスしろ」とか「脱力しろ」などと言うと、正直な人なら腑抜けのクラゲのような状態になってしまいます。リラックス・脱力した状態というのは、意識してできるものではなく結果的にそうなるということです。そして、結果的にそのような状態にしたいのなら、筋肉意識で動くよりも骨意識で動いた方がずっと効果的なのです。

この7つのムーヴメントは、練習の準備運動として行えば、身体を動かす神経回路が目覚めて自分の身体を思い

CamScannerでスキャン

通りに動かす準備が整います。それから練習に入ると、最初から全力で曲に取り組むことができるようになります。スポーツにおいても、本練習に入る前に準備運動を行うことは当然のことです。そして、その中には動きのドリルがかならず入っています。

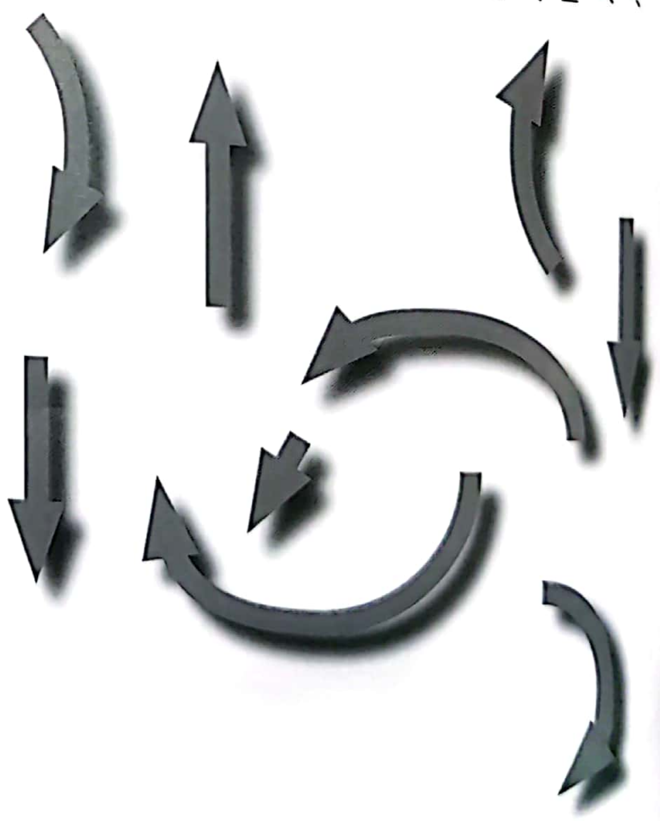
7つのムーヴメントで身体を動かし神経回路の準備が整えば、身体の動きがよくなり練習効果も上がります。練習効果を上げるためにも、準備運動としての7つのムーヴメントを行うことをお勧めします。

また、この7つのムーヴメントが練習前の儀式として定着してくれば、本番前のルーティン・ワークとしても使えるようになります。本番前に「アガったりパニックに陥る」最大の原因は、本番前のルーティン・ワークを決めていないことで、頭の中で勝手に不安や恐怖が増大して起こります。本番前20〜30分にこの7つのムーヴメントを行うと決めておいて、この体操に集中すれば、その間は不安や恐怖が頭に浮かぶことなく身体の準備ができます。準備運動の原則は、関節の可動域を広げておく、筋温を上げておく、呼吸循環機能を一度高めておくということで、簡単に言うと、演奏に必要な「肩甲骨、肩、肘、手首、指を動かしておくこと」「身体を温かくなるまで動かしておくこと」「少し息が上がるような運動をしておくこと」です。7つのムーヴメントはこの要素を含んでいる上に、神経回路の準備までできる万能体操です。

この7つのムーヴメントで全身の連動性が身についてくれば、日常生活のさまざまな動きが合理的で効率的な洗練された動きに変わっていきます。動きの無理や無駄が取れてくれば、立ち居振る舞いも上品になってきます。

また、いままで身体の局部を使って動いていたために、身体の局部に疲れや痛みが出ていたのが、全身を連動させて動かせるようになれば、疲れや痛みが全身に分散されるので、そのような苦しみから解放されるのです。

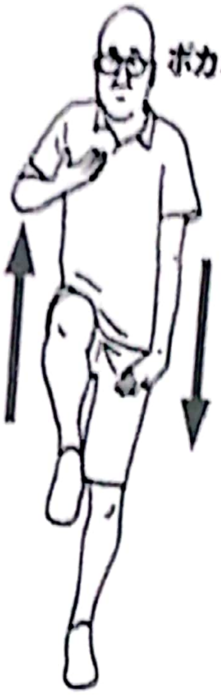
そればかりではなく、全身を連動させて動かすと、身体を動かす心地よさを感じることができます。身体の局部だけを動かすと苦しさや痛みを感じるものですが、全身が連動すれば身体は「快」を感じ、自分自身も心地よさを感じるのです。このような体験を積めば、身体を動かすことは億劫なことではなく、楽しみにさえなってきます。そうでないと、なかなか運動が生活の中に入ってきません。いま、運動を生活に定着させようと思っている人は、この7つのムーヴメントを行い、全身を連動させる神経回路を開発し、運動の心地よさを感じてから始めた方がよいでしょう。そうすれば、かならず運動が長続きします。



7つのムーヴメント

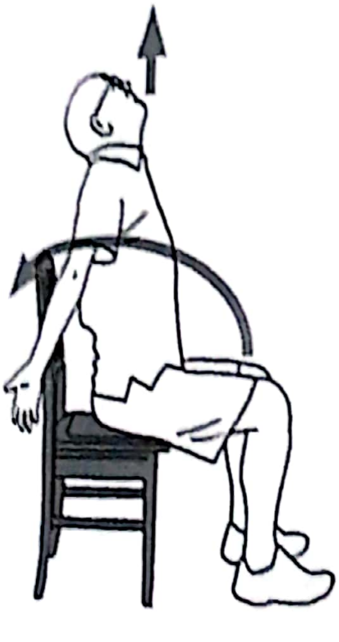
[illegible]

1 ポカポカ駆け足

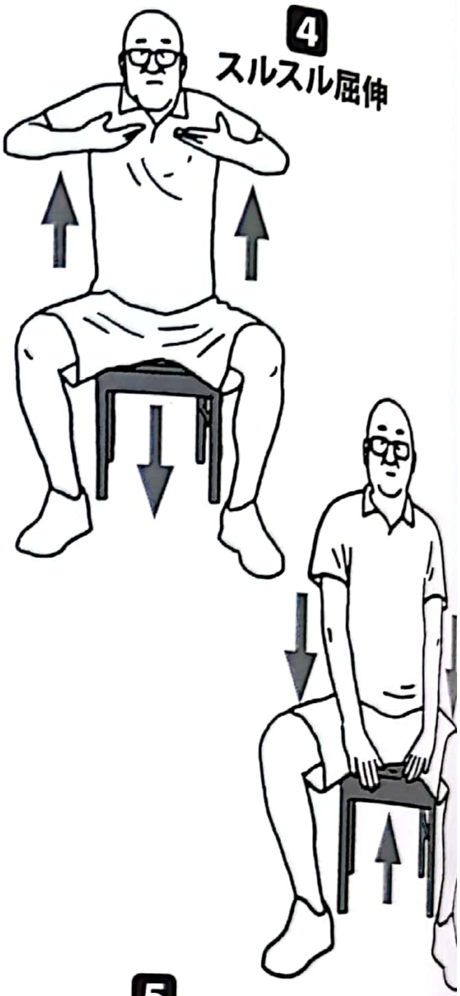


2 サッサトステップ

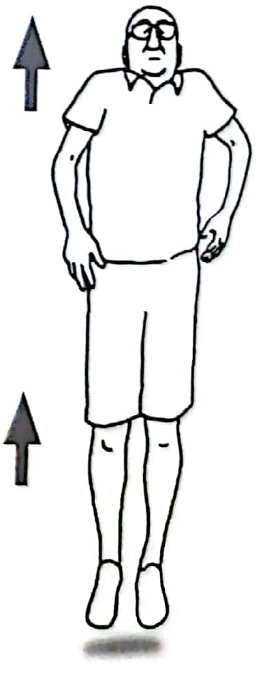
3 フワフワ羽ばたき



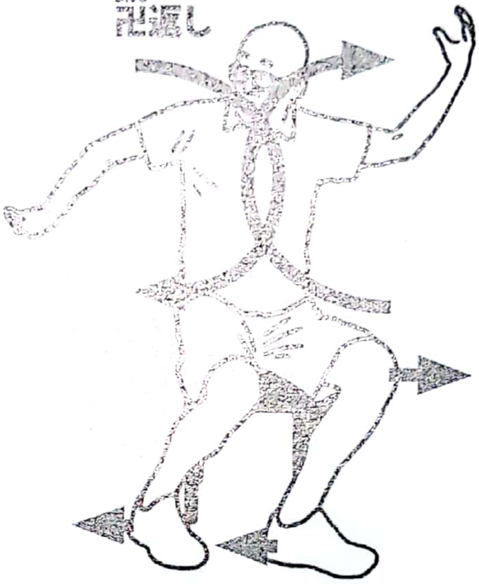
4
スルスル屈伸



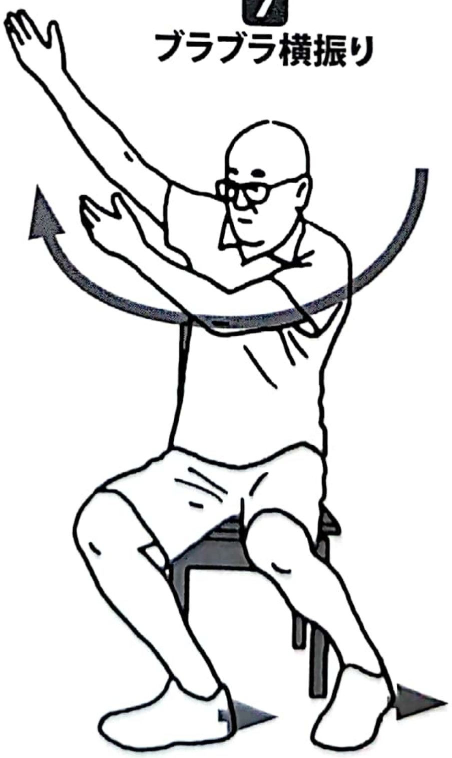
5
ウキウキジャンプ



6
卍（まんじ）返し



7
ブラブラ横振り

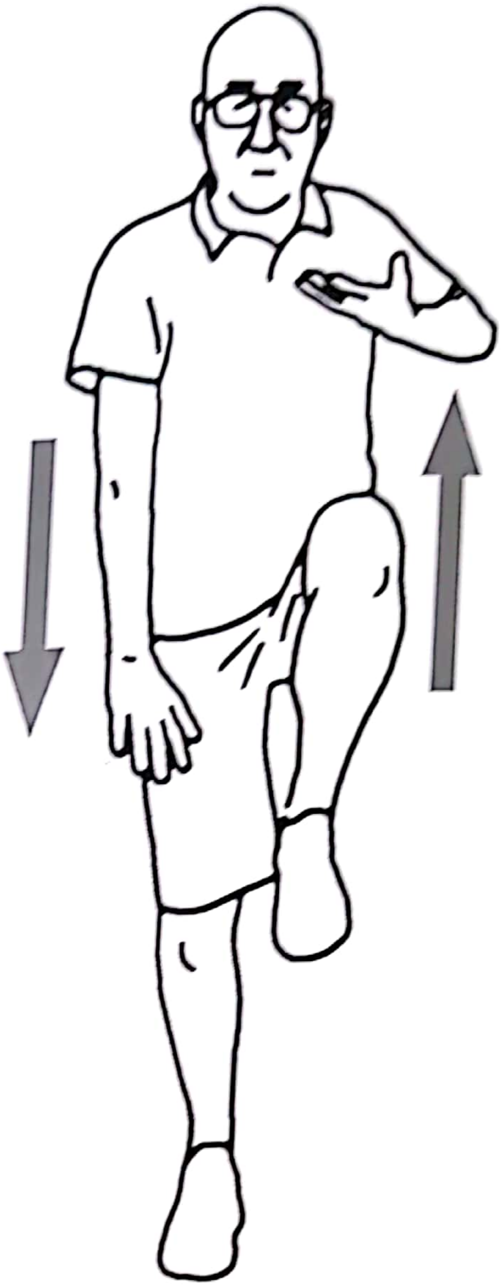


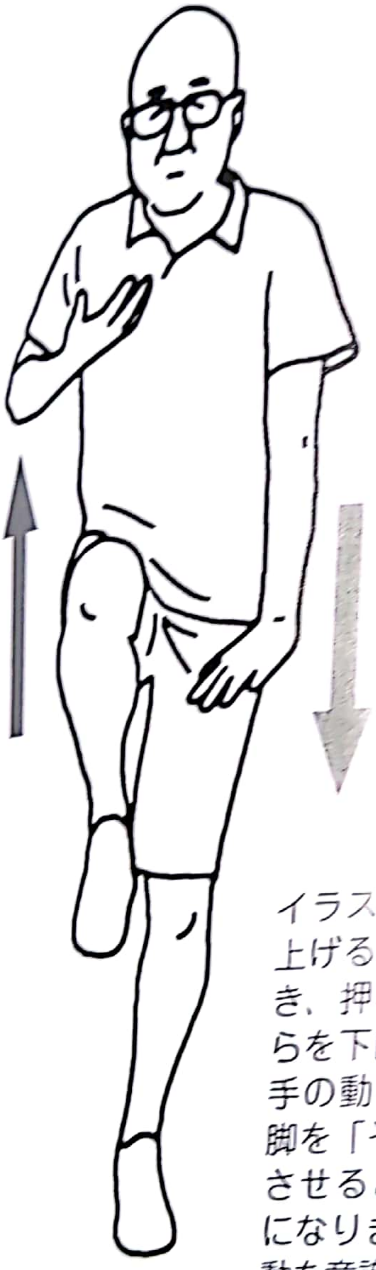
ムーヴメント
1

ポカポカ駆け足

ピアノ効果

全身が連動することで循環がよくなり、演奏に無理無駄がなくなる。鍵盤に自然な腕の重みがかけられる。

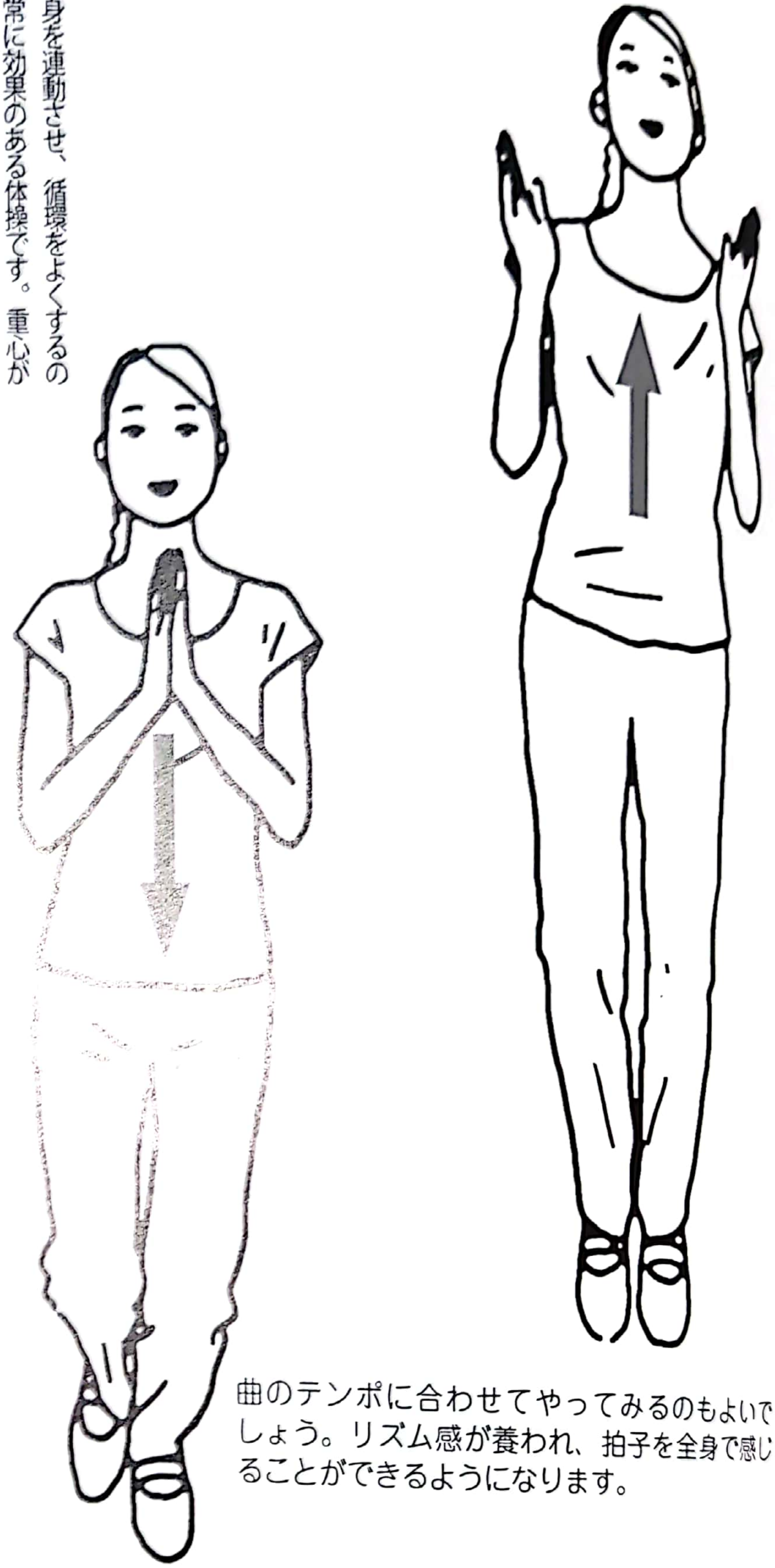




イラストのように、手を引き上げるときは手のひらを上向き、押し下げるときは手のひらを下向きにしながら、この手の動きを繰り返していき、脚を「その場駆け足」で参加させると『ポカポカ駆け足』になります。胸郭と骨盤の連動を意識して行いましょう。

CamScannerでスキャン

全身を連動させ、循環をよくするのに非常に効果のある体操です。重心が上がらず、しっかりと地に足がついているような感覚も得られます。また、腕の重みが感じられるようになるので、力まず鍵盤に自然な重みがのせられるようになります。



曲のテンポに合わせてやってみるのもよいでしょう。リズム感が養われ、拍子を全身で感じることができるようになります。

ムーヴメント
2

サッサトステップ

ピアノ効果

骨盤や座骨を意識でき、自由に動けるようになる。また、スムースなペダル操作にも有効。

椅子に座った状態で、右脚を斜め前に出し、右手のひらを下に向けて伸ばします。左脚は上体の真下に置くような感覚で、左手は手のひらを上に向けて曲げます。

その状態から、瞬時に右半身と左半身を入れ替えましょう。右脚は左脚があった場所に引き、右手と左手を入れ替えます。骨盤と胸郭の右半身と左半身を入れ替える意識で行いましょう。

ピアノ椅子への座り方は演奏に大きく影響します。この体操を行うと、骨盤や座骨を意識することができるので、腰を固めることなく、自由に動けるようになります。また、ペダル操作には細かい足先の動きも関連してきます。その際、股関節から動かすような意識で身体を連動させて行うと、足首より先を力ませずに繊細で柔らかい動きが実現できます。

座るときのお腹より下の部分の意識が変わります。座骨の左右をしっかりと感じましょう。

ペダルを踏むときにも、股関節から動かす意識で、足先まで連動しているようなイメージをもちましょう。

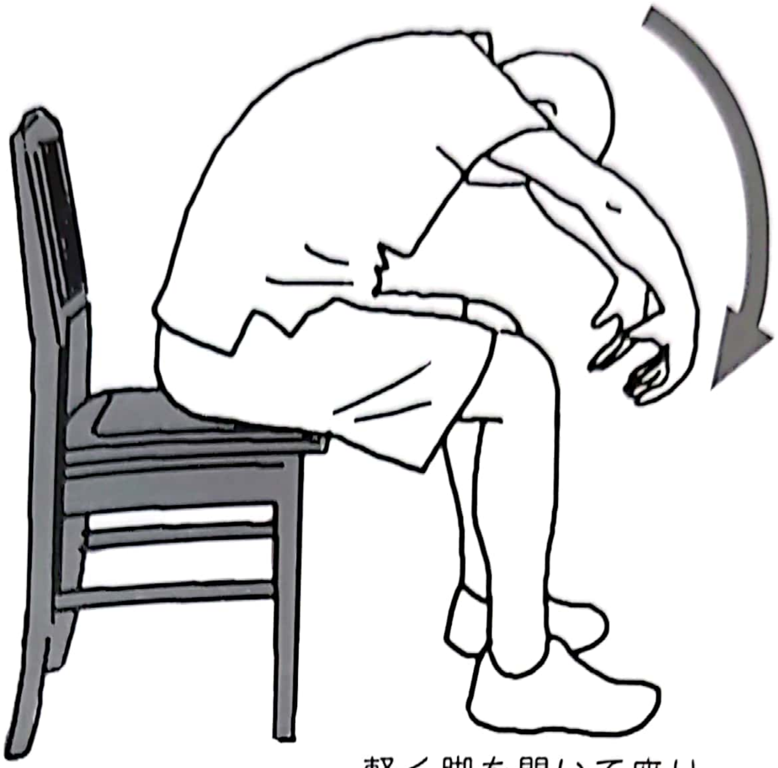
CamScannerでスキャン

ムーヴメント 3

フワフワ羽ばたき

ピアノ効果

呼吸がしやすくなり、肩甲骨から自由になるので、繊細で柔らかい音から豊かな音まで出しやすくなる。



軽く脚を開いて座り、腕を前に回し肩甲骨を開きながら顎を引きます。

次に、腕を後ろに向け、肩甲骨を閉じ顎を上に向けます。この一連の動きを滑らかにこなすことによって全身の連動性を身につけます。できたら「1・2・1・2」とリズミカルに行いましょう。肩甲骨・顎の2カ所の動きを上手く連動させることが大事です。

CamScannerでスキャン

喉や胸が開くので、呼吸がしやすくなるばかりでなく、音楽的にもピアノとの関係性がよくなります。この体操を行うと、自然にピアノとの空間をとりたくなるので、楽器を弾くにも自分の音を聴くにもよい空間ができます。ピアノの弦の長さを感じることができ、音の伸びが変わってくるので、ぜひ試してみてください。

また、肩甲骨が自由になってほぐれると、背中から使えるようになるので、音も音楽も自在になります。

ピアノの前に座り、実際にやってみましょう。肩甲骨の可動域が拡がり、指先までの連動がしやすくなり、繊細で柔らかい音から深く豊かな音まで出せるようになります。

胸や喉が開くので、呼吸がしやすくなります。

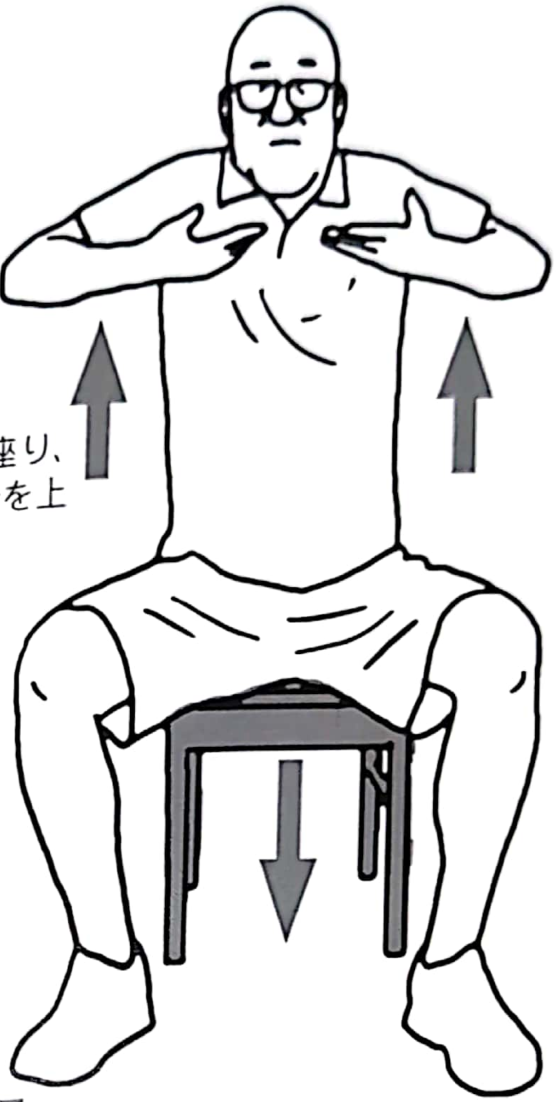
背中・肩甲骨から指先までを動かすイメージです。

ムーヴメント
4

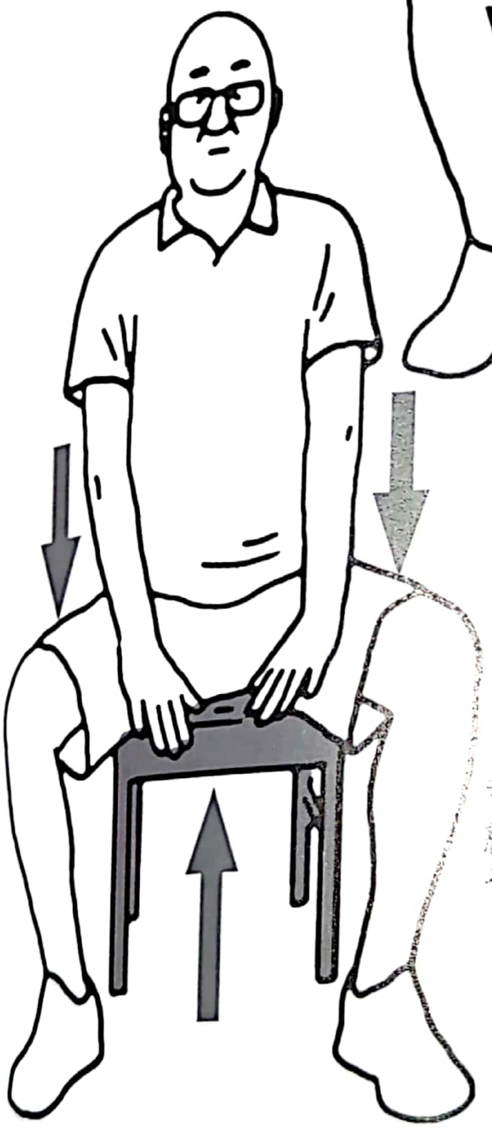
スルスル屈伸

ピアノ効果

無理なくよい姿勢がつくれる。



脚を少し開いて座り、手と一緒に上半身を上に引き上げます。



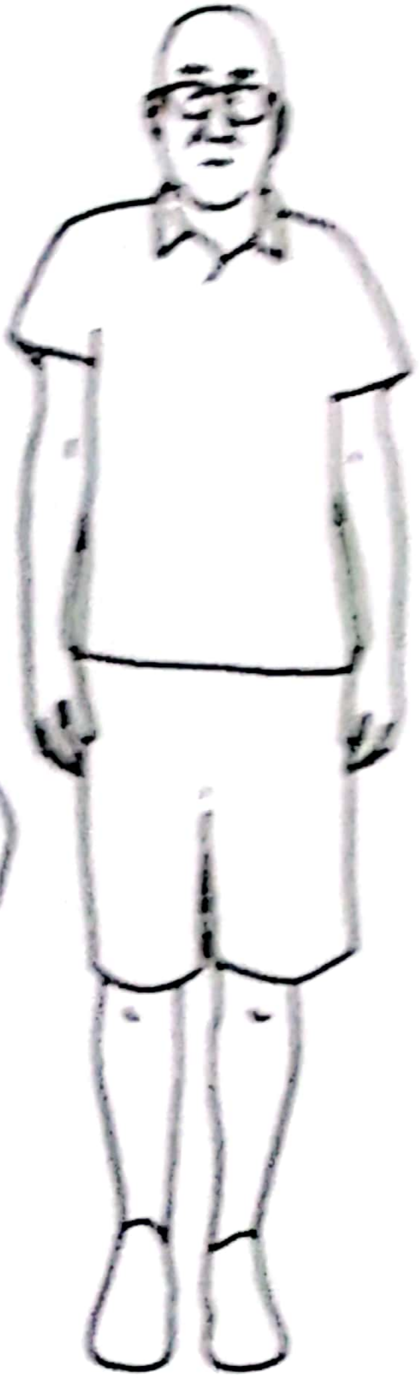
手を下に落とすときに、一緒に上半身を下に落とすような感覚です。

CamScannerでスキャン

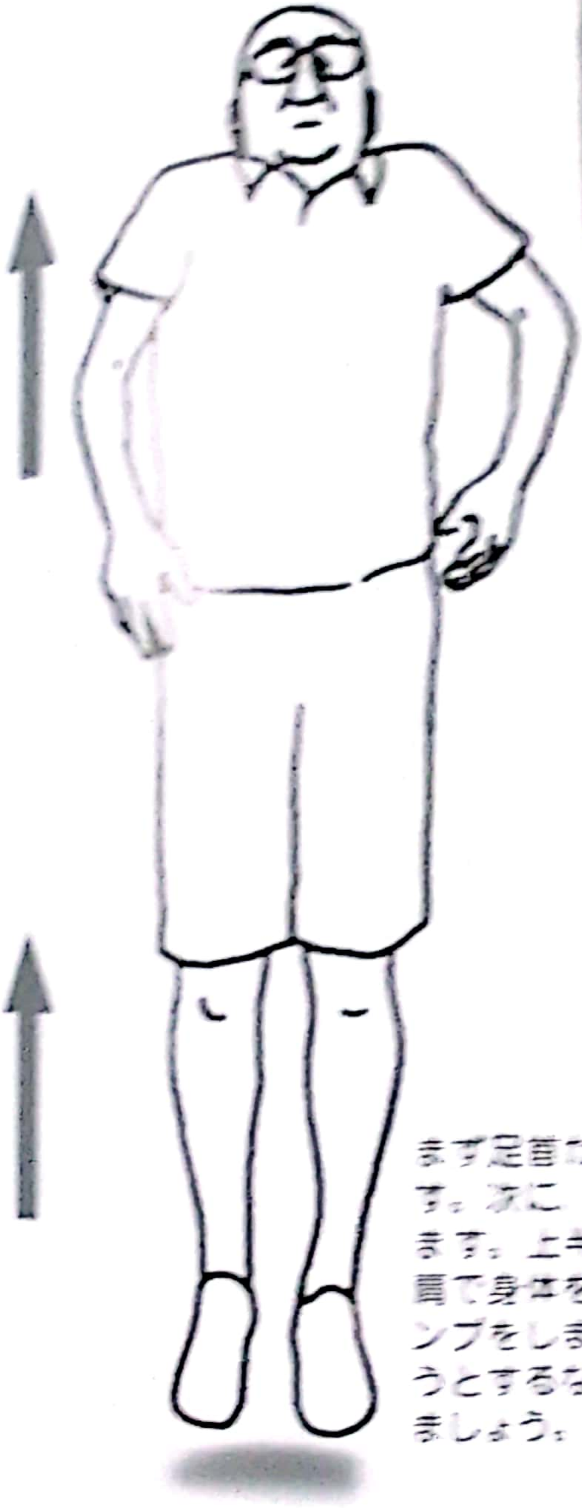
椅子に座る姿勢で、つい背中をピンと立てる意識をしてしまいがちですが、そうではなく胸郭を上げる意識を持つと無理のない自然な座り方ができます。背中を伸ばすと身体が緊張してしまいますが、胸郭をちょっと引き上げてあげるという意識で行うと、ラクによい姿勢がつくれます。

5 ウキウキジャンプ

膝の痛み・力の弱い脚を
ラクに動かすことができる。



自然に立ちます。下半身だけでジャンプしがちですが、上半身を意識しましょう。



まず足首だけでジャンプしてみます。次に、膝を曲げてジャンプします。上半身を参加させるには肩で身体を引き上げるようにジャンプをします。高くジャンプしようとするなら、手も上に振り上げましょう。

肩に力が入ってしまい、演奏がスムースにいきません。

肩の余分な力が抜けるので、打鍵が深くできるようになります。深みのある豊かな音を出すことができ、さらに頑張らなくても力強い音を出すことができます。

よい脱力ができていて、肩甲骨から指先までがしっかり連動しています。

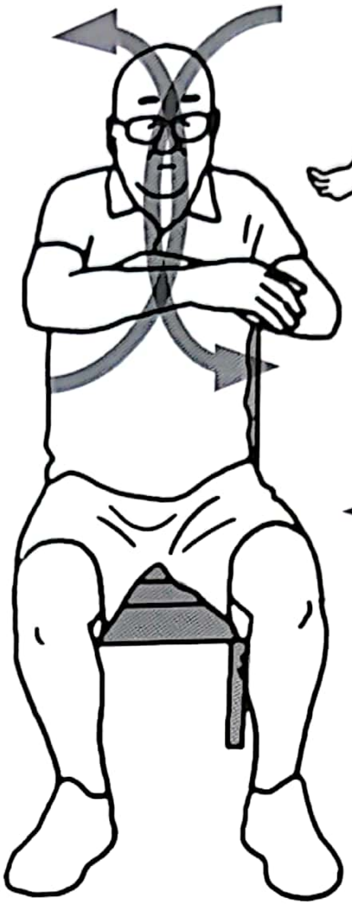
ムーヴメント 6

卍（まんじ）返し

ピアノ効果

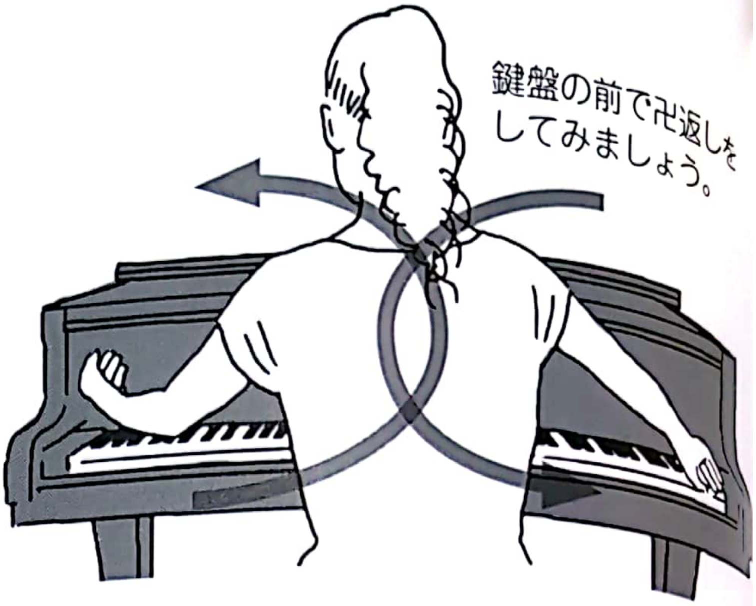
鍵盤の高い音から低い音までの幅を感じ、音の高低感が出せる。

動き出しに、かかとを右に踏み込み腕を交差させて左手を上げます。このとき顔の向きは、手が下がっている右の方を向きます。

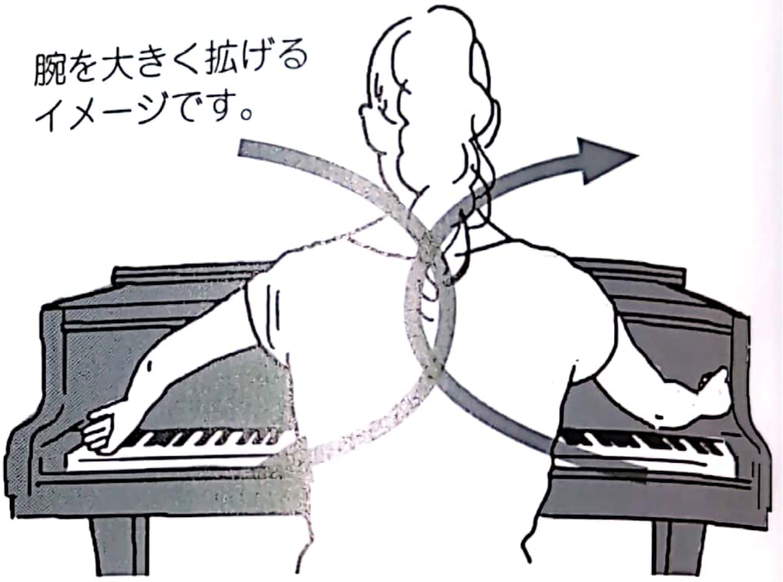


反対に切り返すとき、一度手を身体の正面で交差させ、

今度はかかとを左に踏み込み、右手を上げます。このとき顔は左を向いています。この切り返しをスムースに行いながら、運動を繰り返します。



ピアノの前で行うことによって、鍵盤の高い音から低い音までの幅を感じることができ、技術的にも音楽的にも高低感が出て幅が広がり、豊かさが増します。演奏に余裕がもてるようになるでしょう。



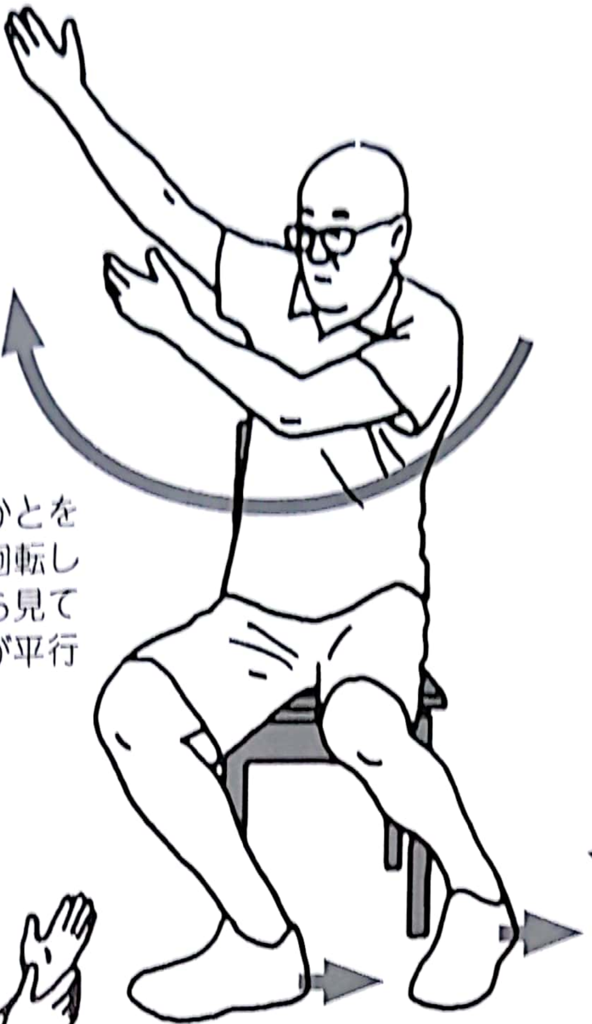
CamScannerでスキャン

ムーヴメント
7

ブラブラ横振り

ピアノ効果

上半身と下半身を連動させて演奏できるようになる。



脚を少し開いて座り、かかとを左に踏み込みながら右に回転し両手を上げます。頭上から見て肩のラインと腰のラインが平行に動くことが重要です。

次に切り返し、かかとを右に踏み込みながら左に回転し手を上げます。できるだけスムースに切り替えし、方向転換を行います。脚の動きに伴い上半身も同じように動くイメージでねじらないようにしましょう。身体をねじらないというのは、いつでも肩のラインと腰のラインが平行ということです。

CamScannerでスキャン

悪い例

腰を固定してしまうと、下半身と上半身が分離して、全身の連動がうまくいきません。

椅子に座ってブラブラ横振りをすることで、椅子に当たる部分を意識できるでしょう。この部分の意識ができれば、下半身も固定されず、全身を連動させて演奏しやすくなります。

よい例

骨盤が自由になると、上半身と下半身が連動して、身体全体を使って演奏できるようになります。

CamScannerでスキャン

ピアノ演奏へのアプローチ

では、これまで学んできた「骨から動かす」ことを意識しながら、実際にピアノを弾くときのポイントを見ていきましょう。

❶下半身の連動

前出のように、ピアノ演奏には上半身だけでなく下半身の連動が重要です。骨盤をいかに固めずに演奏できるかが、音色、音楽性、そしてさまざまなテクニックの実現にも関わってきます。

まず脚ですが、ペダルを使うために右脚は前に出していることが多いと思います。しかし、左脚をどうするか。大分後ろに引いて、頑張って弾いている人が多いのではないでしょうか。頑張っているということは力んでいるということで、これでは音はよくなりません。左脚を後ろに引きすぎると、左腰が固定されて上半身が連動できません。弾くときの両脚の位置を考え、ペダルを使うときにも左脚をあまり後ろに引かないようにしましょう。最初は慣れないので違和感があっても、3日もすれば慣れてくるので試してみてください。

脚の位置を意識する

ペダルを使うときも、左脚を後ろに引きすぎていると、左腰が固定されて上半身が連動できない。

CamScannerでスキャン

座って演奏するピアノは、重心を骨盤で感じます。上体を後ろに引かずに全身の運動ができていれば、腕や指を動かすときに重心が移動します。身体のどこか一部が固定されてしまうと全身の運動ができませんから、やはり腰が自由に動くということが肝心です。椅子に深く腰掛けると、どうしても骨盤が固定されてしまい、自由に動かしにくくなります。この椅子の位置も大事です。

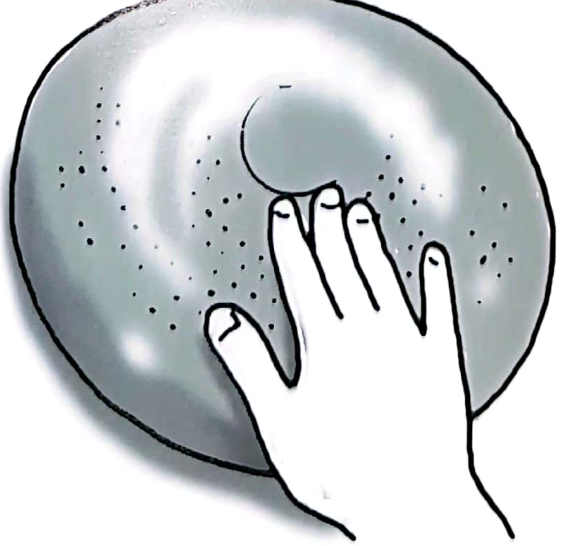
立った姿勢でも座った姿勢でも、そもそも自然な姿勢というのはかすかに揺れているのが本来です。かすかに揺れているのが良く、バランスをとったり一番楽な位置を探しているのが自然なよい姿勢となります。止めて固定された姿勢では、身体に無理な力が入り力んだ状態になるので、くれぐれも身体を止めようとしないよう注意してください。

深く座ると骨盤が固定されて弾きにくい

これら下半身の連動を実感する一つの方法として、バランスディスクがあります。スポーツの練習で、身体のバランス調整や筋力トレーニングのために使う道具なのですが、腰や座骨のあたりを固定させないようにする手段として非常に有効です。無駄な力みが生じないように、かすかに揺らぎながら始終よい状態を探すことができます。実際に「弾けなかったフレーズが弾けるようになった」「音の伸びがよくなった」などという報告もたくさん受けています。バランスディスクに座って演奏し、その感覚を覚えておいて、バランスディスクをはずしてもその感覚のまま弾けるようになることが重要です。感覚に敏感になり、再現できるようにすることが上達への道となります。

バランスディスクの上に座って弾くと、腰が固定されずつねによい状態を探しているので、感覚が鋭くなる

市販のスポーツ、フィットネス用のものでOK



あまりパンパンに空気を入れすぎず、適度に身体がゆらぐ程度がよい

CamScannerでスキャン

よく経験するのが、鍵盤の左右の端の方で音を出すときの身体の使い方です。鍵盤の右端の方で音を出そうとすると、右肩が下がり身体が右にうねった状態で弾いている人が多く、鍵盤の左の方で音を出そうとすると、その逆で身体が左にうねっています。ピアノ演奏中、両肩が水平でないと空間認識が誤った状態になり、鍵盤の位置をうまくとらえられなくなるので、ミスタッチにもつながります。

鍵盤の端の方を弾くときにも、できるだけ両肩が水平になるよう、右の方を弾くときには右肩を水平に右に動かし、左の方を弾くときには左肩を水平に左に移動するようにしましょう。胸郭の骨を意識して、長方形である胸郭を左右に平行四辺形をたたむように骨を動かすようにします。右肩と左腰を引っ張り合うように、またその逆で左肩を右腰を引っ張り合うように意識すると、だんだんと上手くできるようになります。このように身体を使えるようになってくると、鍵盤の端の方でも手指が自由に動くようになります。

CamScannerでスキャン

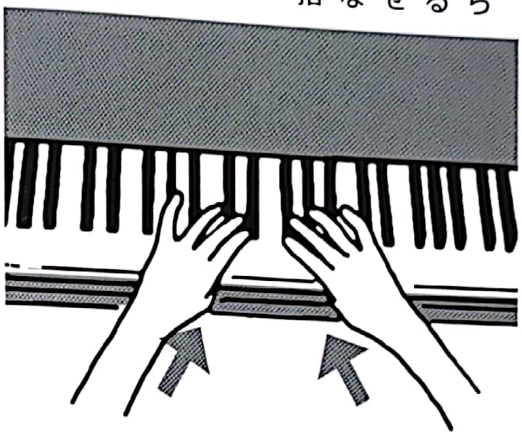
❸肩甲骨から腕、指先への連動

スケールや速いパッセージをスムースに演奏するにも、骨意識でいかに身体に無理無駄のない動かし方ができているかが肝心です。

まず手の構造から言うと、手首から指先にかけてハの字を描くようにすると、身体に無理なく指先まで連動させて弾くことができます。逆ハの字にすると、手首に負担がかかり、さらに指先が動かしにくくなります。

悪い例

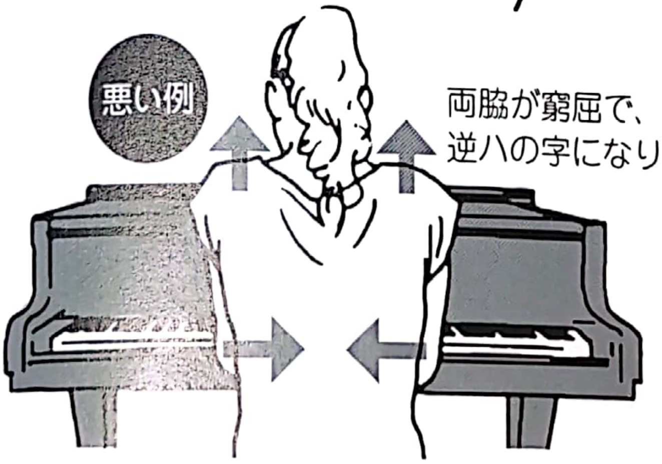
逆ハの字だと手首に負担がかかる



よい例

ハの字の方が手の構造に即している

両脇のあき加減も重要です。脇がほどよくあいていると、自然と手首がハの字になります。また、鍵盤を左右に移動するとき、指先だけを動かすのではなく肘から引っ張っていけるので、よりスムースに弾くことができます。



悪い例

両脇が窮屈で、手先が逆ハの字になりがち

よい例

ほどよく両脇があいていて、自然と手先がハの字になる

CamScannerでスキャン

指の動きも、指先だけを動かすのではなく、肩甲骨から肩関節、肘関節、手首の関節と連動して指のつけ根から動かす意識で行うと、手のひらで無駄な筋肉を使わずにすみ、疲れにくいので長時間練習することができます。

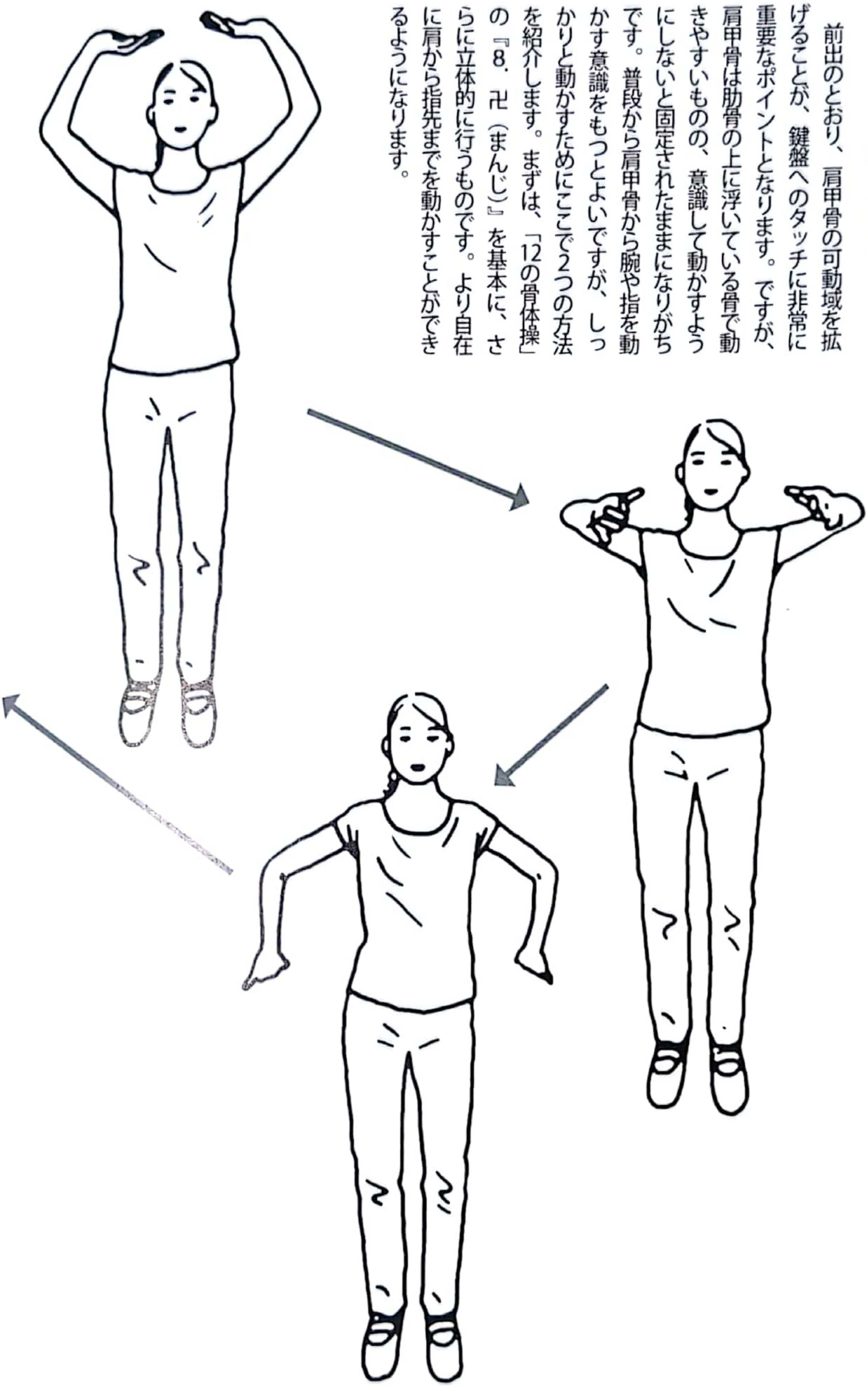
こうして動かすと、指一本一本それぞれの骨と筋肉を使って弾いていることが分かります。手全体をこわばらせ、固めながら弾いてしまうと、連動がうまくいかず、スムースに指先を動かすことができないのです。

まずはじめは、指を関節から
動かす意識で

CamScannerでスキャン

❹肩甲骨の可動域を拡げる

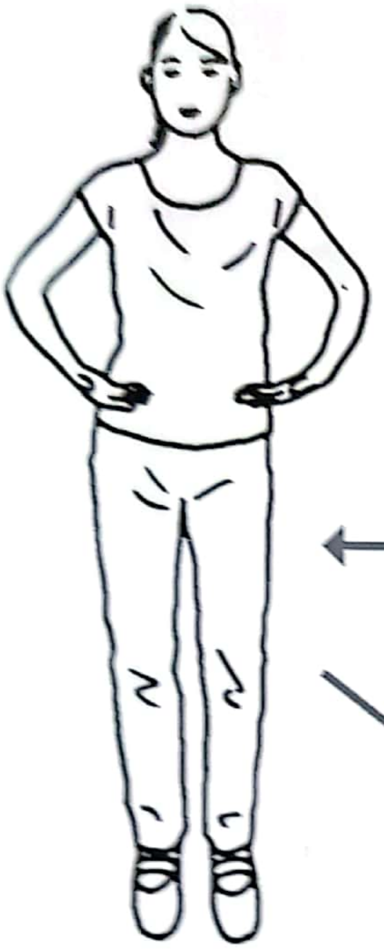
前出のとおり、肩甲骨の可動域を拡げることが、鍵盤へのタッチに非常に重要なポイントとなります。ですが、肩甲骨は肋骨の上に浮いている骨で動きやすいものの、意識して動かすようにしないと固定されたままになりがちです。普段から肩甲骨から腕や指を動かす意識をもつとよいですが、しっかりと動かすためにここで2つの方法を紹介します。まずは、「12の骨体操」の『8．卍（まんじ）』を基本に、さらに立体的に行うものです。より自在に肩から指先までを動かすことができるようになります。

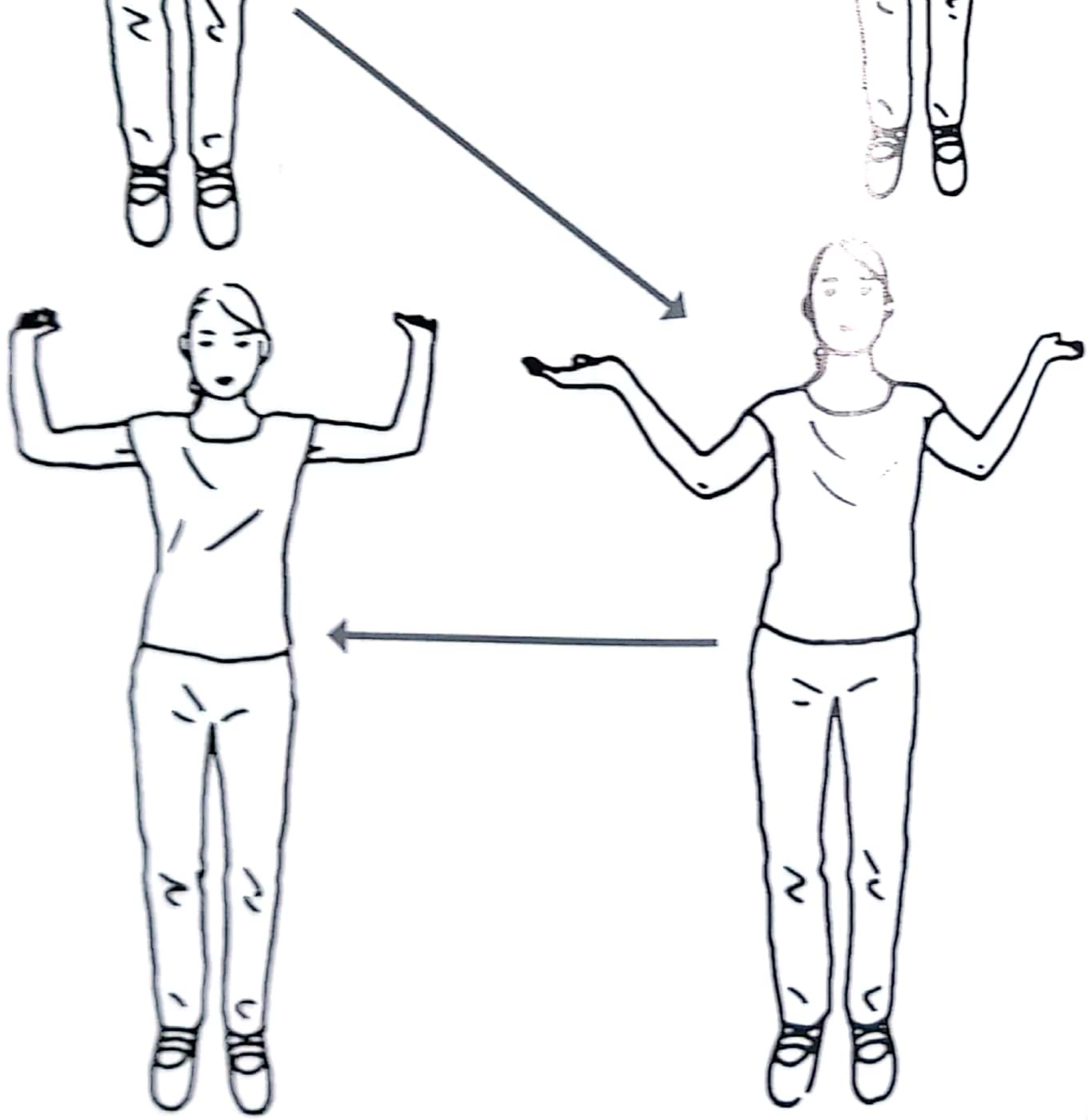


CamScannerでスキャン

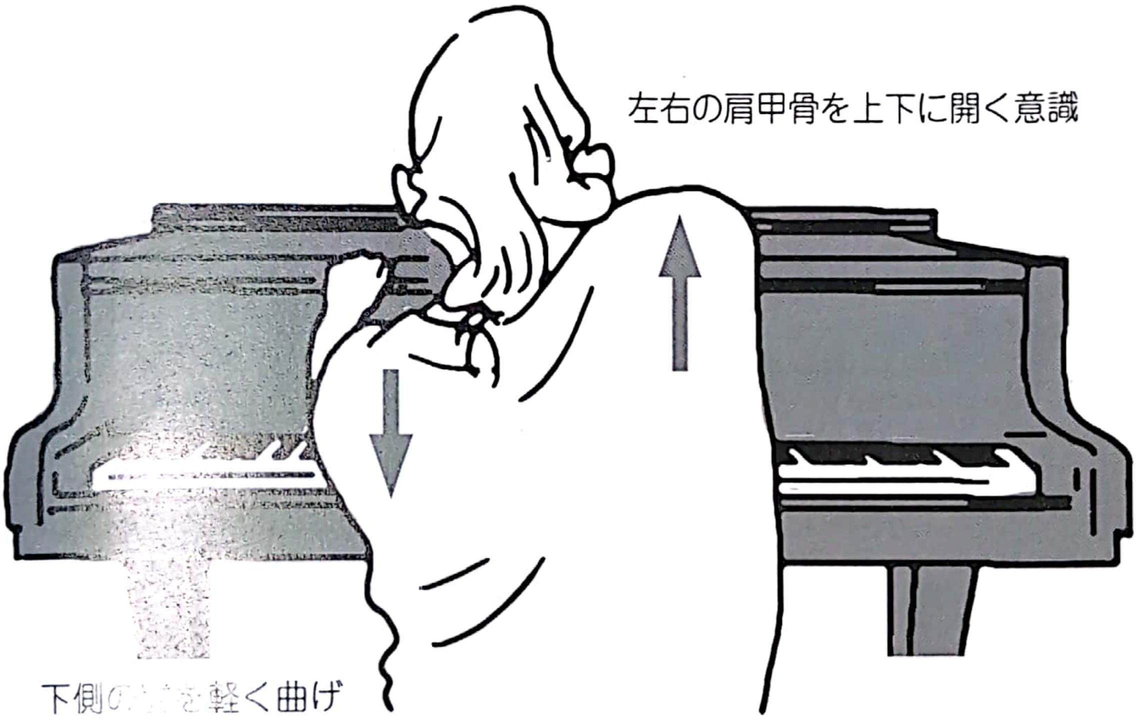
手のひらにコインなどを置いて、身体の横で8の字を描くように動かします。手のひらはいつも上に向けてコインが落ちないようにして、動かすときに肩甲骨から動かす意識で行うようにしましょう。

両手を同時に動かすことができるようになったら、左右の手が上下になるように揃えて動かしてみましょう。





もうひとつは、ピアノを使って肩甲骨を動かす体操です。



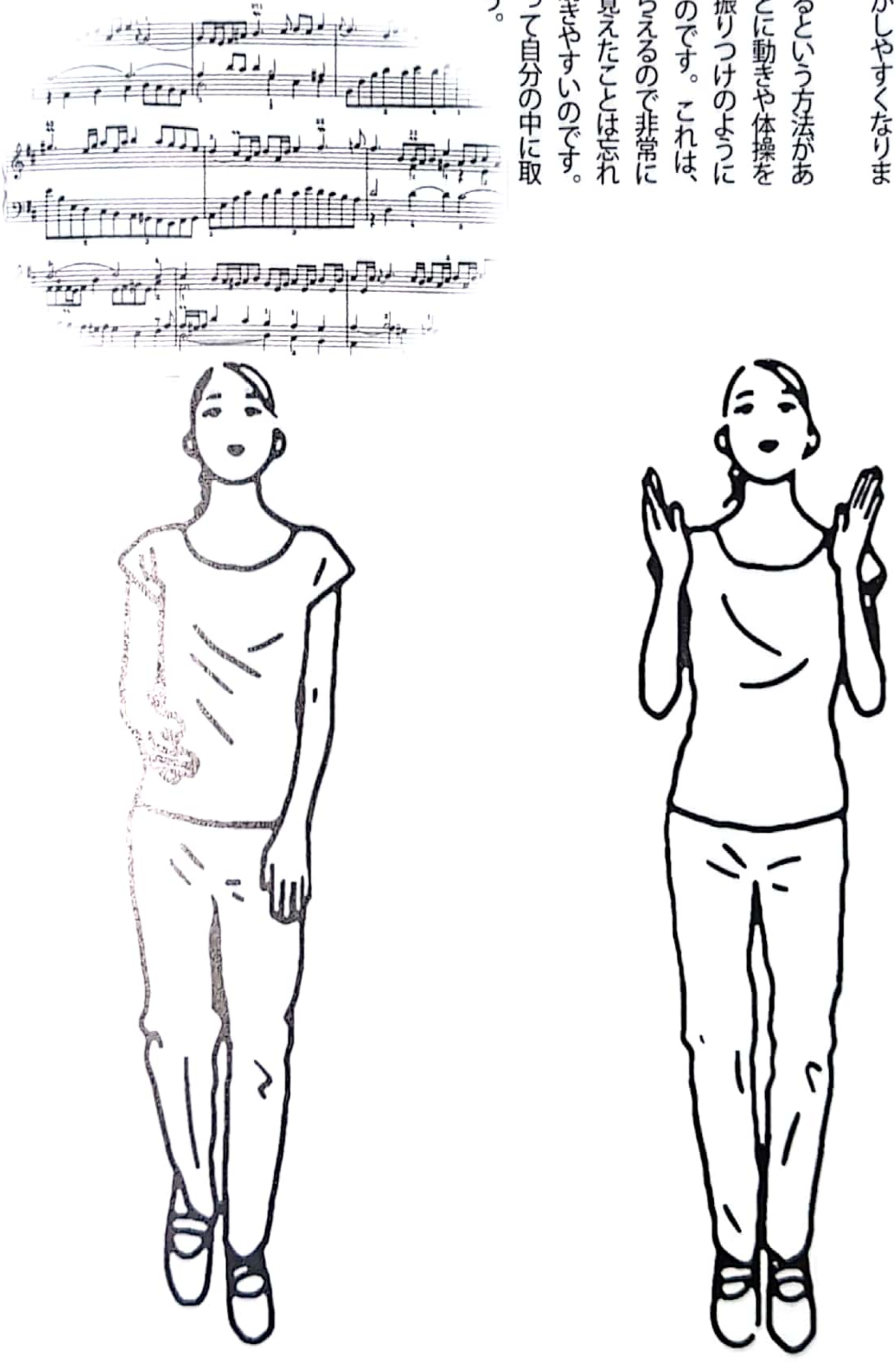
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

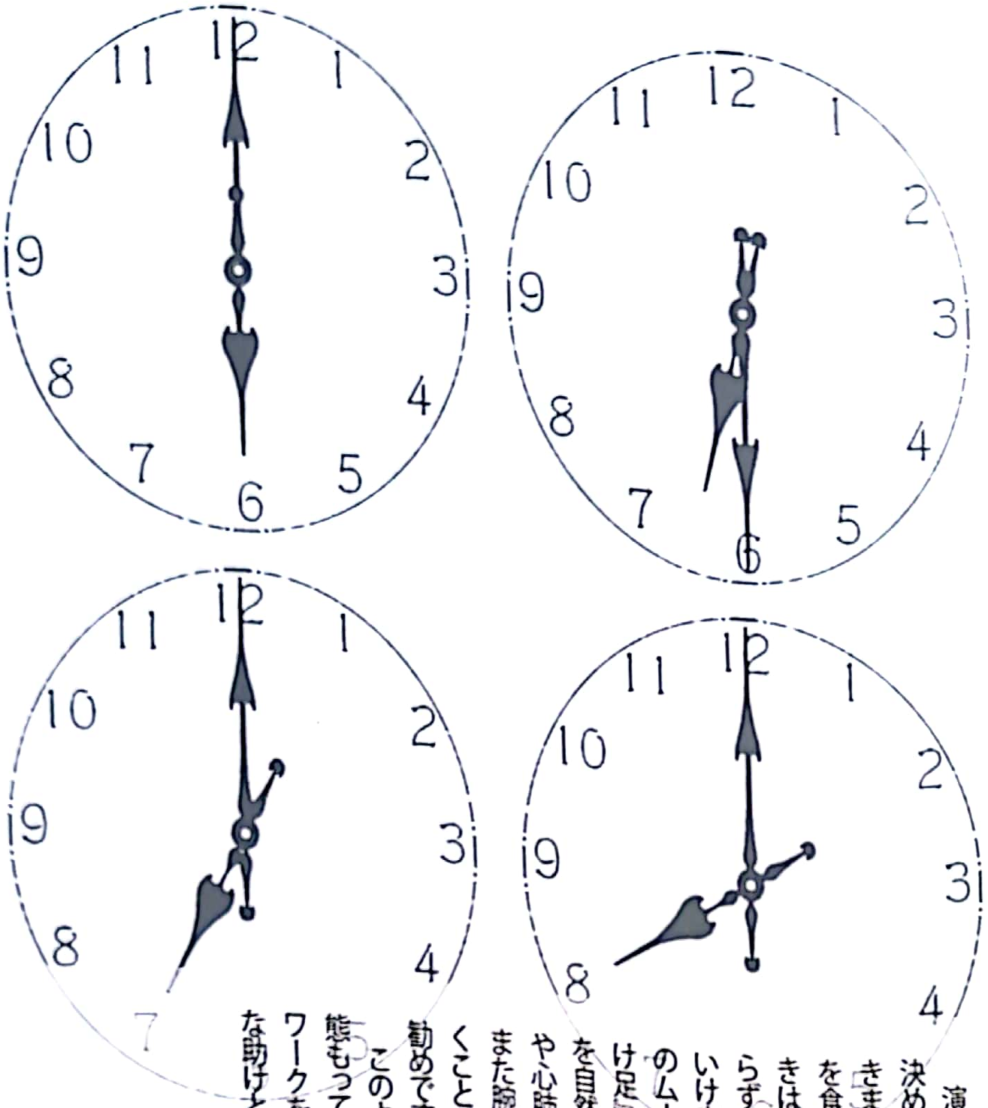
❺暗譜のコツ

暗譜がなかなかできないという悩みもよく聞きますが、頭だけでなく身体も使うことで、暗譜がしやすくなります。

曲に振りつけをするという方法があります。曲の部分ごとに動きや体操を決め、曲に合わせて振りつけのようにして身体を動かすものです。これは、曲を構成立てて覚えられるので非常に効果的です。身体で覚えたことは忘れにくく、イメージも湧きやすいのです。頭と身体、全身を使って自分の中に取り込んでいきましょう。



CamScannerでスキャン



❻ルーティン・ワークの大切さ

演奏前にどのようにして過ごすかを決めておくことは、精神的にも落ち着きますし、とても効果があります。何を食べるかとか、このような状況のときはこうするなどと決めておくと、焦らず気持ちも身体もよい状態にもっていけます。たとえば本番前だと、「７つのムーヴメント」の『１．ポカポカ駆け足』と「12の骨体操」の『５．胸郭を自然体に近づける』と行うと、筋肉や心肺機能を高めておくことができ、また腕の内側外側をストレッチしておくことができるので準備体操としてお勧めです。

このように、心身ともにベストな状態もっていける自分なりのルーティン・ワークを見つけ、実践することが大きな助けとなるでしょう。

感性を研ぎ澄ますこと

須関裕子

私が桐朋で担当している「ナンバリズミック」の授業は高校生が中心ですので、身体の痛みなど具体的な障害に悩んでいる生徒はまだそれほど多くはありません。ですが、ナンバの体操を行うと、みな気持ちがよいと言ってくれますし、「頑張らないで動く」のがナンバなので、つらくないし痛いこともありませんから、一緒に楽しく動けています。また、お互いに弾き合いをして、それぞれ椅子の高さがどうか、姿勢がどうかなどを客観的に見てもらったり、名演奏家のDVDを観て身体の使い方のヒントを得たりしています。

このような授業を通して、理想の音を出すためにどのようなことが必要かを考えてもらえたらと思っています。一人ひとり身体も違うので、どれが正解というのはありませんし、日によっても、曲によっても弾き方を変えたいということは大いにあり得ます。その時々によって自分なりのベストな状態を見つけることが大切で、それを見つけるためには感性を研ぎ澄ますことが必要です。

積極的にいろいろなことを知り、試し、引き出しを増やしていってください。そして、その中から自分の理想の音、音楽を奏でるために必要なものを、その都度選んでいけたらすばらしいですね。

CamScannerでスキャン

〔著者紹介〕

矢野龍彦（やの・たつひこ）
1952年高知県生まれ。筑波大学大学院体育研究科修士課程（コーチ学専攻）修了。桐朋学園大学教授。ナンバ術協会理事長。公認陸上競技上級コーチ。メンタル・トレーニング、身心コントロール、シェイプアップ、コーチング、健康教育などの授業を担当。『ナンバの身体論』（光文社）、『ナンバ式！元気生活』（ミシマ社）、『すごい！ナンバ歩き』（河出書房新社）他、著書・テレビ出演多数。

須関裕子（すせき・ひろこ）
桐朋女子高等学校音楽科2年時、第2回チェルニー＝ステファンスカ国際ピアノコンクール第1位。翌年ポーランド各地でリサイタル開催。第18回園田高弘賞ピアノコンクール[illegible]第16回宝塚ベガ音楽コンクール第1位。第3回[illegible]カデミー（ドイツ）グランプリ。
桐朋学園大学音楽学部卒業、同研究科[illegible]ケストラと協奏曲を共演。2018年初の[illegible]パネッラ」リリース。またアンサンブル[illegible]奏家のリサイタルやCD等で共演。桐朋[illegible]学園大学非常勤講師（ナンバリズミック）。[illegible]

音が変わる！ 演奏がラクになる！
ピアノ骨体操

2018年10月31日　第1刷発行

著者　矢野龍彦・須関裕子
発行者　堀内久美雄
発行所　株式会社　音楽之友社
〒162-8716　東京都新宿区神楽坂6-30
電話　03-3235-2111（代）
振替　00170-4-196250
http://www.ongakunotomo.co.jp/
デザイン　橋本金夢オフィス
イラスト　橋本金夢
印刷　㈱平河工業社
製本　㈱誠幸堂

[illegible]本はお取り替えいたします。

[illegible]部のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製[illegible]を除き禁じられています。また、購入者以外の[illegible]による本書のスキャンやデジタル化は、たとえ個[illegible]であっても著作権法上認められておりません。

[illegible] Japan
[illegible]978-4-276-14804-8 C1073
©2018 by YANO Tatsuhiko / SUSEKI Hiroko